

દુધનો ખોરાક

તેનો

અમત્કાર

જગન્નણીતા

ખરનાર મેડ્રેડનની—“Miracle of Milk” તથા ૫૦ ચાર્લ્સ
ચોર્ચની “Milk Diet” પરથી—તેમજ—પ્રગટકર્તા નાં
વીસ વર્ષના અંગત અનુભવ પરથી
રચાયેલી

સુધારા વધારા સાથની
ચોઠી આવૃત્તી

પ્રગટકર્તા—બે. પી. આદન.

“ હેલ્થ હોમ ”—સાન્ડાક્રુઝ.

મુંબઈની આપીસ.

કુંદરતી કેટાબખાનું

કાન્ડા પીલ્ડાંગ—કાલખાટ્ટી.

મુદ્રય રૂ. ૧-૧૨-૦

અહેર
641.371
માનબે
(૬૫)

આ પુસ્તક, ચુનીલાલ અમીચંદ ઝવેરીએ પોતાના શ્રી નરવર
પ્રીન્ટીંગ પ્રેસ, સંઘવીસદન સેન્ટ્રલ્સ્ટ રોડ, માં છાપી છે,
અને બેરામજી પીરેશા માદને,
હેલ્થહોમ-સાંટાકરૂઝથી
પ્રગટ કરી છે.

34330

સને ૧૯૨૯ આગષ્ટ.

—૦ સર્વ હક્ક-લેખક-પ્રગટકર્તા
બે. પી. માદન. સ્વાધીન. ૦—



સાંકળિયું.

—દુધનો ચમત્કાર—

પાઠ ૧ લો—દુધ એ જીંદગી આપનાર પ્રવાહી.

શરીર કાંઈ માત્ર જડ ચીજ નથી પણ માનવોળું છે. દુધ એ સઉથી મહેલ પાચણકારક ખોરાક છે.—દુધ શું કરી શકે છે?—દુધની ત્રીતમેન્ટ લેવાની એ રીત દુધ પ્રાણીક અવ્યવસ્થાને મંજૂર કરે છે—દુધ કેમ આપવું તે ડાક્ટરો પણ જાણતા નથી.

પાઠ ૨ જો—દુધનો ચમત્કાર કેમ થાય છે.

દુધ બરોસેદાર સ્વચ્છ જોઈએ.—દુધને એરીએટેડ કરવું, ઠંડું કે ગરમ ગમે એમ લેવું—દુધની ત્રીતમેન્ટ વેળા, આસાયશની જરૂર—દુધ કદી પણ ઉકાળવું નહીં. મેડીકલ-ડાક્ટરોની ટીચરીઓ ઉપર ધ્યાન આપશો નહીં—દુધ લેવાની રીત

મેડીકલ ડાક્ટરોને પણ કેવા કેવા વહેમ કહેલા છે.

૧. કે દુધને ઉકાળ્યાથી બ્રેસ્ટીલીસો મરે છે—જીવડાઓ જગેજગ રહેલા છે.—જીવડાઓ ક્યારે દેખાય છે. દુધ ઉકાળ્યાથી શું થાય છે.—ઠંડું દુધ સેકડોએ પીધું છે,—ડાક્ટરોના દવાખાનામાં શું જોઈએ છીએ! દુધ હોસ્પિટાલોમાં અપાય ખરું, પણ ખરી રીતે તે અપાતુ નથી—એક જાણીતા પારસી ડાક્ટરની જુની જાણવા જોગ વાત.....

પાઠ ૩ જો—મીલ્ક-કચોર એ કુદરતી ઉપાય છે.

કુદરતી ઉપચારો—દુધની ત્રીતમેન્ટથી તમને સુંખજ થશે—દુધ ખડી-ક્ષયરોગ માટે એકલો અમુલ્ય યોગક

છે. રૂમેતીજમ પર દુધ ફાયદો કરે છે.—દવા દારૂની
ખરાબ અસરો કેવી ચાલુ રહે છે.—વેક્શીનેશન અને
દવા દારૂથી દુખ સોમુ વધે છે.....

પાઠ ૪ થો—મીલક ત્રીતમેન્ટ કેમ લેવી. ... ૪૨

તે લોકોં ખરાબર લેતાં નથી—ગાયનાં દુધમાં શું
તત્વો રહેલાં છે.

પાઠ ૫ મો—સાબું થવાની કીયા. ... ૪૭

કબજાતની પીડા દુધથી મટી જાય છે
દુધની ત્રીતમેન્ટથી શું સુખદાયક બને છે, તેને દવા-
ઓ પીવાથી જે દુખદાયક થાય છે, તે સાથે સર-
ખાવો—જલદર દરદમાં દુધ બહુ ફાયદા કરે છે.
દુધની ત્રીતમેન્ટ ગમે એવી ઠંડી રતુમાં પંચુ લઈ
શકાય છે.—ખડી,—હાઈ પ્રમર પેટક (લોકી)—પ્રાઈટ
દીસીસ—હાયબીટીસ, હોટની ફરીયાદો વગેરે સર્વિમાં
દુધ ફાયદો કરે છે.

ધનવાનોને એક અરજ. ... ૫૩

દુધથી આરતોનાં ખાંસે દરદો મટે છે.—મોટે મોલક
કચોર—સેનીટોરીયમો બંધાવો હીન્દના દરેક શેહેરોમાં

પાઠ ૬ થો—દુધની ત્રીતમેન્ટ છંદગી ભર લઈ શકે. ૫૫

દુધની ત્રીતમેન્ટ વેળા કસરત નહી કરવી—પણું ખુદલી
હવામાં તો જરૂર રહેલું, તે વેળા ગરમ બાથ લેવો.

ગાયનુ-ગુરુમંત્ર. (કવિતા)

“ ડાકટરો ને ડાકટરો ” તેની અમેરીકામાં લખાયેલી કવિતા
ડાકટરોનાં હોથે બિગડેલા તથા મૃત્યુ પામેલા
થોડાક બાળકો બેગ દાખલાઓ.

“MOTHER NATURE.”—કુદરત ઉપર એક ઉમંગી જવાને
લખેલી કવિતા



ખુલાસાના શબ્દો.

“આજના કહેવાતી રૂંધેલા જમાનામાં; જેટલી અસંખ્યામાં દવાઓ નીકળી છે તેટલી સંખ્યામાં ખીંછ કાઢી જલુસ ન હોય.”

કહે છે કે આજ સુધીમાં લગભગ ૭૫,૦૦૦ પોત્રો લાખ જેટલી દવા-અભિપ્રયો કરાઈ છે; અને વળી આ શોષણગતો જમાનો હોવાથી દર વરસે ખીંછ નવીન ૫૦૦ દવાઓ નીકળે છે. આટલું ‘છતાં’ ‘મનુષ્ય’ જનતાનાં દુઃખદરદો કાંઈકે ઓછાં થયાં હોય એવું આપણે જોના નથી, જ્યારે એકવાર ખીંગેલી દેહ પાછી તંદુરસ્ત અને મજબુત થવા પામી હોય એવું તો આપણે જવલેજવ અનુભવીએ છીએ.

આજકાલ તો એક ડાક્ટરની વિખ્યાતી “તેણે કેટલાં દરદીઓને સાજાં અને તંદુરસ્ત કર્યાં” તે ઉપર નહિ, પણ “તેનાં કેટલાં બધાં દરદીઓ છે” તે ઉપરથીજ થાય છે, પછી ભલે તેનાં દરદીઓ ચાલુ માંદગી મહીનાં અને વરસો સુધી ભોગવતાં હોય—! ધણીઓને આપણે આમ કહેતાં સાંભળીએ છીએ કે “હુમારો ડાક્ટર” ઘણો સારો મીલનસાર અને કુશળ અચ્ચારી છે.” પણ આપણે સવાલ કરીશું કે “તેની સાજાં કરવાની પદ્ધતીજ ઓટા પાયા પર સ્થાયલી હોય તો ? તમારો વિશ્વાસ તેનાં પોતા ઉપર છે કે તેનાં (દવાઈ) દેહાંગ ઉપર ?

આ તો વાત જાણીતી છે કે, એલોપથીના ડાક્ટરોના મુદ્રાલેખ “કરદ ને દવા” આજ છે, અને તેથી ગમે તે પ્રકારની વ્યોધી હોય તે માટે તેઓ દવાઓનોજ ઉપયોગ કરતા હોય છે. અ.થા કરી, લોકોમાં એવીજ માન્યતા પંથરાઈ રહી છે, કે અમુક રોગ માટે અમુક દવા રહેલી છે અથવા હોવીજ નેહએ, છતાં દવા પીપીને જ્ઞાન યવાને જદલે દબાવે! મોંઘસો મંઘસ પામતાં અને દબારોને ચાલુ માંદગી ભોગવતાં ઘરેઘર આપણે દેખીએ છીએ.

જ્યારે દવાઓનાં દબારો હજારો કરી ચાંદ્યા, ત્યારે નવીન રીતે, હવે ડાક્ટરો કાદતા જાય છે, જેને તેઓ સીરમિકેટી-વેડીનકેટી-

એવા નામો આપ્યા હતાં તે હમણા મળી-પેલી “ધનજેકશન” ઠિરેપી નીકલી છે જે ધનજેકશનો કરવા કરાવા ડાકટરો તો કહેજી ખરા, પરંતુ જૂનસામાજીમાં આપણે જોજોજો જોણતાં ક્યા નથી સંભળતાં, કે ધનજેકશન મુકાવેની!” મેં તો, અથવા કુલાણી સ્ત્રીણોએ આટલા ધનજેકશન કરાવ્યાં, વળી કોક તો ખાસ ઉકમાઇ લીધે છે કે મેં તો આટલા બધા સ્ત્રીશ્રીશ્રી જાણ્યા ધનજેકશન લીધા” છતાં બાધ ક્યાં? તો જ્યાં ને ત્યાં બધકે પેલી-કહેવત છે કે—

“લેને ગાઈ પુત, ઓર ખો આપ ખસમ.”

તમ દેહની તંદુરસ્તી તદને લેહરી ગયેલી ક્યાં નથી આપણે અનેક જોણને દર્ખતી?

જ્યારે દવા દારૂની ને ધનજેકશનનો આવી કરણારસ કરાણી છે, ત્યારે આ “કુદરતનું અમૃત” પીણું—માત્ર દુધ, જીનોથી દુઃખ દરદો ક્યાં ચેમતકારક થીતે સાંજ થાય છે અને સપુણ તંદુરસ્તી મળે છે. તે વિષે જાણવાને દેખા આટુર જ લેતો?

અમેરીકામાં આ દુધના એકલા ખોરાકથી હજારો નહીં પણ લાખો લોકો સાંજ થયા છે, અને થતાં જાય છે. આપણો તંદુરસ્ત નમો, આ “કુદરતી ઉપચારોની” પદ્ધતિ આજ ૨૦ વરસ ઉપર આ અદના પ્રગટ કરીએ જ્યારે દી દાખલ કરીએ, ત્યારથી સંકટ માણસોએ જો ઉપચારોથી પોતાની એક વારની ખીટોડેલી તંદુરસ્તી પ્રાપ્તિ મેળવી છે.

અપવાસ સહીથી દુખદર્દો મારે, જે સ્ત્રીને કાર્ય સાધક અને તંદુરસ્તી મેળવવાનો પ્રલાજ હોય તો તે “મીલક ડાયટ” છે એ ઉપાય તદને સાદો—અને સરળ છે કે જે દરેક માણસ પોતે કરી શકે અને તેને સાંક્રાંત અનુભવ મેળવી શકે.

એ માટેજ આ પુસ્તક લખાયું છે, કે જેથી દુઃખમાં મીડાતા લોકો સ્વસ્થ મળે, અને સાલુ દુઃખ દીલગિરીમાંથી મોઢાં થાય અને દવા-દ માટે નાહક ખરચાતાં તેમણાં ને પૈસા-રૂકાનો ખચાય થાય.

સાંટાકર—હેથડોમ } લીં સર્વેની તંદુરસ્તીને હિતેચ્છુ,
સાંટાકર—૧૯૨૯. } “જે” “પી” માંદનવ

Please Read.



દુધ નો ચ મલકાર
તેનો શા છે પોકાર!

જે વાંચે આ પુસ્તક લઈને ધ્યાન,
તે મને મળશે અમુલ્ય જ્ઞાન.

ન કુદરતે જે અચલ નિયમો કર્યા છે તમામ;
જેઓ આવે મનુષ્ય દેહ ની, આરોગ્યતા માટે કામ,
તેઓમાં દુધને દીધું છે, ઇશ્વરે પહેલું હામ;
જેથીજ સડે દુધનું, આપે છે અમૃત નામ.
કારણ દુધથી મટે છે, સંતોનાં દરદ તમામ;
એવું છે દુધનું અમુલ્ય કામ, દવા કરતાં ઓછું હામ.

ત્યારે

લઈ આ ઉપાય, કરો દીલ ખુશાલ;
મટાડો તમારા દરદની જાંબલ.
કરો સઘડી ઝેરી દવાઓને દુર;
રહો તંદુરસ્ત સદા સુખી ભરપુર.

પણ ભુળસો નહિ રામનામ
તેના વગર ખોટા સડે કામ

દુધનો ચમત્કાર.

દુધ એ જીંદગી-આપનાર પ્રવાહી.



દુધ, કે જેમાં શરીરને પાંચવાનો-મજબુત કરવાનો અને હરેક પ્રકારની વ્યાધીઓ અને કમતાકતપણાને સાબીત કરવાનો ચમત્કારીક ગુણ રહેલો છે, ગલકે દુધ એ મનુષ્ય જાતને થતાં સઘળાં પ્રકારનાં દરદોનો લગભગ એકલો ઇલાજ છે એ વાત ઉપર, જ્યારથી દુનિયાં શરૂ થઈ ત્યારથી લખાયું છે. અસલનાં વખતમાં દુધ એજ હરેક દરદનો ઇલાજ હતો, કારણ કે તે વેળા દવાદારનાં ગીત ઇલાજો જણાયલા હતા નહિ.

ગાંધણમાં ઠહેલું છે કે કેનાન કે જે હીજુ લોકો માટે સ્વર્ગનાં સુખનું ધામ તરીકે ઠહેવાય છે તે જગ્યા માટે એવું બોલાતું કે ત્યાં દુધ અને મધનો દરિયાવ જ છે.

અસલના લોકોએ જે એક લેદ શોધી દાઢ્યો તે એ કે દુધમાં એવા પ્રકારની શક્તિ છે કે જે શરીરની પાંચણી અને તન્દરોસ્તીની જાળવણી ઘણી સરસ રીતે કરી શકે છે, અને તેઓએ તેને કુન્દરતની એક સહથી વધુ જાળવાન શક્તિ અને બિંદુ તરીકે ઓળખ્યો છે, અને વાંચનાર માઈ અને મોહનો એ ખરોખર સત્યજ છે.

અસલનાં જમાનાથી દુધનાં—એકલા જોરાકથી મજબુત પ્રત્યયો થઈ હતી.

જેમ મેડીસીન (દવા) એક જાદુઈ જેવી રીતે સાબી કરે છે એવું જોટી રીતે મનાય છે તેમ દુધ કરતું નથી. સઘળા અછલવાંત માણસો જાણે છે કે દવાઓ અને સઘળી બાહેરની ચીજો હંમેશાં સાબું કરી શકતી નથી, પણ કુદરતજ સાબું કરે છે, એટલે કે શરીરને મદદકર્તા થાય એવી રીતે વાપરવામાં આવે તો તે પોતેજ સાબું કરી શકે છે.

તે કેમ બની શકે તે માટે વાંચનારને કાંઈક સાદી સરળ રીતે, મનમાં સમજ પડી શકે એટલા માટે થોડોક ખુલાસો કરેલો વ્યર્થ જશે નહીં, બલકે તે જાણ્યાથી—મનુષ્ય જાતીને દવાદાર વીધે લાગુ પડેલો પ્રહ્મ ચાને જોટો ખ્યાલ — થેડે યા ઘણા અશે દુર થયા વીના રહેશે નહીં—અને તેમ થવાથી—તેને લોગજોગ કાંઈક વ્યાધી થવા લાગી યા લાગવાની શરૂઆત થઈ તો, જેમ લોકોના ટોળાં કરે છે તેમ દોડતા કે વૈદ યા ડાકટરોને ત્યાં જઈ ફેકટમાં પૈસા ગુમાવી હેરાન થશે નહીં,

એ સમજાવવા માટે શરીરના કાર્ય સખાંધી કાંઈક વિગત આપવાનું અવશ્ય છે.

શરીર કાંઈ માન જડ
અજ નથી પણ
ભાનવાળુ છે.

કુદરતે અથવા પરમાત્માએ, આપણાં શરીર માટે એવી રચના કરી છે કે તેના દરેક અવયવ—તો શું પણ—અનુપરમાણુમાં—પણ ભાન રાખેલું છે—દાખલા તરીકે,—

(૧) આ જોરાક મોંહમાં લીધો કે જીભ પોતાની મેળે ચાલવા માંડે છે, રસો છુટવા માંડે છે, દાંતો ચાવવા લાગે છે, વગેરે ક્રીયા પોતાની મેળેજ થવા માંડે છે—

(૨) હોઝરીમા જોગક ગયો ત્યાં ઉપલાજ પ્રકારની કીયા થઈ-જોરાક પાચણ થવા માંડે છે—

(૩) ત્યાર કેડે, આંતરડાઓ, પોતાનું કાર્ય કરે છે જોરાક ખાલી લોહી જનાવે છે ને પછી જે તત્વો નકામા થઈ પડ્યા તેને (સવારે-સાંજે) બે વાર ઝાડા તરીકે બાહર કાઢે છે.

આ બધું તે શું લાભવિના થતું હશે ?

મેડીકલ ડાક્ટરો જેઓ ડોક્ટેજમાં મુંઝપાચે શીખ્યા છે કે શરીર તો જડ પદાર્થ છે તેમા કંઈ પોતાની મેળે કાર્ય કરવાની શક્તિ નથી, એ-તેઓનું શિક્ષણ જોટું છે, અને તેથીજ તેઓ દવાદારનાં ચોક્કસ ઝોડવી આપેલા નુસ્કાઓજ ગોખી ગોખી-મેડીકલ ડાક્ટરની ડીઝીઓ મેળવે છે, અને તેથીજ તેઓ દવાઓની પુઠે પોતે જઈ લોહોને પણ તેમજ કરતાં કીધા છે-તો લોહો ખીચારા શું કરે ? એ માટે મને કળીરજીનું એક પદ યદ આવે છે તેઓ કહે છે કે—

પદ પદ જોર સમન્નવદિ-ન જોજે આપ શરીર,
આપહિ સંશયમે પડા, યું હંડે દાસ કખીર.

જ્યાં ડાક્ટરોને પોતાને સમજ ન પડે, ને તે એક દવા છોડી બીજાની પુઠે જતો હોય તો લોહોનાં ગાદયાં પ્રવાહ માટે-પુછવુંજ શું ?

જ્યાં શરીરની શક્તિ માટે અથોર જેવી અજ્ઞાનતા રહેલી હોય, અને દવાથીજ શક્તિ આવે છે એવી માન્યતા થઈ હોય ત્યાં પછી દવાઓના ઠંકા વાગે તેમાં જરાએ આશ્રયકારક હશે ? “લીવર પીલ્સ”, “હાટ ટ્રેનીક”, “ફટમક સોલ્ટ”—એવા અનેક વાણાંઓની અસંખ્યાગધ “એડવર્ટીઝમેન્ટેથી” ન્યુસ-

પેપરનાં પેન્સે બારાઈ જાય છે, જેથી લોઠા ગાંડા માંક્રક તેમને ખારી અમત્કારીક દવાઓ સમજી—પોતાની ખોટી માયતાને વધુ મજબૂત કરતા જાય છે. અને જાણે તે સુરદાર ચીજો (દવાઓ) તેમનાં જીવવાલા શરીરનાં બાનવાલા અવયવોને ગોદા મારી ચલાવી શકતી હોય, તેમ દવાના ચાલુ ઓટારા લેવાયા કરાય, છે અને શરીરમાં રહેલી જીવનશક્તિને-કાયં કરવા દેવામાં આવેજ નહી, ત્યારેજ નાની કર્યાદમાંથી મોટી ગંભીર ખીમારીઓ થવા પામે છે અને ઘણાં કામલામાં ખીમારો અકાળ—આઘ્યા પછુ જાય છે તે માટે કોઈ ડાક્ટરને પુછતુ નથી કે તમારી દવાઓથી સાજુ થવાને બદલે, આશા નિરાશ થઈ તેવો હાલ કેમ થયો અથવા થાય છે !

ખીમારી યા દરદ કેમ થવા પામ્યુ અને દરદ તે શું એ બદલ અતરે સમજાવવાની જગ્યા નથી તે માટે મંગાવી વાંચે મારી “દવા વગરનો ડાક્ટર” ની પુસ્તક.

એ ઉપરથી વાંચનારને કાંઈક સમજ પડી હશે

દૂધ
અને સહી સહેલો પાચણ
કાગ ખોરાક છે

અને અહીં ત્યારે દુધનાં અમત્કારનો લેહ રહેલો છે.

દુધ એ માંસના રચકણો ખાંધે છે. દુધ એ શારીરિક દરદોનો દુશ્મન છે, કારણ કે ખીજા બધા ખોરાકો કરતાં, એ શરીર માટે જોઈતા તત્વો પુરાં પાડે છે. ખીજા બધાં ખાવાના પદાર્થો કરતાં દુધ એ બેશક વધુ સહેલયી પાચન થઈ શકે છે. તે લોહીમાં ઘણી જલદીથી પસરી જાય છે, અને તેમ કરી શરીરનાં માંસનો ભાગજ થઈ પડે છે અને ખીજા બધી ખોરાકની ચીજો પાચન કરતાં જે શક્તિ વપરાય છે તેથી ઘણી ઓછી જીવનશક્તિ દુધ માટે ખપે છે.—આ તે દૂધની મોટી ખુબી છે.

હુધનાં વપરાસથી, જે થોડાકજ વખતમાં ફેરફાર થાય છે તે સાધારણ રીતે લોકો માનવાને પણ ના પાડે છે. એટલુંજ નહીં પણ મેડીકલ ડોક્ટરો વટીક (વગર અનુભવે) હાંખગ છે—એવું કહે છે—જે માટે મારા સત્તર વરસનાં અનુભવમાં—ધણી વખતે રમુજઠારક વાતો બની છે, તે માહેલી એકજ અતરે કહીશ.

એક વેળા રેલવે ત્રેનમાં મારી સાથે બીજાઓ લેગા એક જાણીતા હિન્દુભાઈ જેવન ડાક્ટરની ઉચ દીગ્રી ધરાવે છે, ને વળી—કોલેજમાં પ્રોફેસર પણ છે, તેમના દેખતા—કોઈક મિત્રે પોતાની બ્યાધી માટે વાતો કરી, હુધના ખોરાક માટે મને પુછ્યું.

તેમને સલાહના બે શબ્દો કહેતા મેં કહ્યું કે હાલે મારા હાથનળે બે કેસો છે, જેમાનો એક માણસ ફરેશન આઠ શેર હુધ પીયે છે, આટલું સાબળતા પેલા ડાક્ટરનો મીળજ નરખેલાફ થયો ને બોલ્યા કે આટલું હુધ પીવાય શકાયજ કેમ ! તદ્દન ઉઠવઈદુ છે.

બ્યારે તેમને કેહેવામાં આવ્યું—ક ઘેર પાસેજ છે— એક-વાર આવી સાક્ષાત અનુભવ બુઝો તો બન કે ખરું શું ને જોડું કોણ તે તમને સમજાઈ જશે, ત્યારે ડાક્ટર સરસેકા તીન પાવ કરી ચુપ થઈ ગયા—એવીજ રીતે હુ.યાનો ઠારભાર ચાલે છે કે ખરી-બીનાની તપાસ ન લેતા, તેને જોટી ગણી લોકો ગદનારી આપે છે, તેમજ હુધના ખોરાકમાં પણ થાય છે.—



દુધ
શું કરી શકે છે ?

જો તમે નળળા પડી ગયા હો, અને તમારું વજન અઠવાડિયામાં એકથી બે રતલ વધે એવો કાંઈક ઉપાય તમને મળી જાય તો તમને ખરેખર એવું લાગે કે મેં એક અજ્ઞાન જેવી શોધ કરી છે, પણ આ જાખત જે સઘળાઓએ દુધનાં ખોરાકના અખતાર કરી અનુભવ્યા છે તેઓમાં સરાસરી દરેક જણ આ વાત કમુલ કરે છે એમ હું કહેવું તો તે અતિશયોક્તિ કરેલી ગણાશે નહિ.

જો તમે એક ગલાશ પાણીમાં એક ટીપું વીશકી કે વાઈન દારૂ નાંખી પીઓ તો તે (દારૂ) ની જરાએ અસર તમને લાગશે નહિ. પણ જો એક આગલસર દારૂ કેરોજ પીગો તો તેની અસર તમને લાગ્યા વિના રહેશે નહિ; એજ મીસાલ દુધની છે.

રોજનો સાધારણ ખોરાક પેટ ભરી જમવા સાથે દુધ પીવાય. અને તે દેખાઈતી રીતે કદાચ તમને જરૂર પડે છે એવું લાગતું પણ હોય અને તેની કાંઈ અણુગમતી નિશાણી જણાતી ન હોય તો તેમ દુધ લેવામાં કાંઈ વાંધો હોઈ શકે નહિ.

સાધારણ લોકો એવું માને છે કે દરેક લોજન વેળાએ ચાહ યા કાફીને બદલે એક યા બે ગલાશ ભરી દુધ પીવું એ તન્દરોસ્ત રીત છે. તેમ કરવાથી જો ઠીક લાગતું હોય તો આ નિયમ તરીકે લેવામાં વાંધો ઉડાવવા જેવું નથી.

કેટલાકે બે લોજનની વચ્ચે દુધ લેતા હોય છે. આ કેટલાક દાખલામાં ચલાવી શકાય, જો કે તેથી તેઓનું અંગ ભરાતું જાય પણ આ રીતે દુધ લેવાથી તેનું ખરું કાર્ય થઈ શકતું નથી.

કેટલાક એવા દાખલાઓ માલુમ પડ્યા છે કે જ્યાં બીજા ખોરાકો લેતા દુધ પીવાતું હતું અને સંતોષકારક પરિણામો આવ્યા હતા, છતાં ઘણાકે એવા દાખલાઓ નોંધાયેલા છે કે જ્યાં એથી ઉલટું જ થતું હતું.

દુધના ચમત્કારનો અનુભવ તમો માંગતા હો તો માત્ર દુધ એકલું જ પીવું જોઈએ. અને તે પણ દુધનો ઘણો મોટો જથ્થો, તમારાથી બની શકે તેટલું વધુ દુધ લેવાય એ જ ખ્યાલ રાખવો.

ઘણા માણસોને બ્યારે દુધની તપાસ લેવા સલાહ આપવામાં આવે છે ત્યારે તેઓ કહે છે કે હમને દુધ ગમતું જ નથી. જેઓને દુધ માટે હંમેશાં અભાવ હોય છે, અને તેથી તેઓ લઈ શકે નહિ; છતાં તેજ માણસોને બ્યારે દુધનાં જોરાક માટે ઘટ્ટી રીતે તૈયાર કરવા હોય છે ત્યારે તેઓ દિવસમાં આઠથી દશ બાટલી ભરી દુધ પી શક્યા છે.

કાંઈક ન જણાયલા કાન્સુસર તમને દુધ માટે અભાવ છુટ્યો હોય અથવા તમારા સાધારણ લોજન સાથે તે પીતાં કાંઈક અણુગમતી લાગણી થઈ હોય, તો તમારે એમ ન ધારી લેવું કે દુધને સાયન્ટીફીક રીતે પણ લેવાઈ ન શકાય, યાને ઘટ્ટી રીતે લેવાથી પણ ફાયદો નજ થાય.

દુધની
ત્રીતમેન્ટ લેવાની
એ રીત

એક રીત એવી છે કે, જેટલું બની શકે એટલું વધુ દુધ લેવું, કે જેથી શરીરની આખી સ્ટ્રક્ચરને ધોઈ કાઢે, એવી રીતે મોટા જથ્થામાં લેવાથી કાર્ય કરવાની ગ્રપક્ષતા વધે છે, મુરડાલ થયેલા ‘સેલ્સો’ અને બીજા વિજાતીય પદાર્થો શરીરમાંથી બાહર કઢાય છે.

જેઓને લોહીનું સરકયુલેશન ઘણું જ કમતી થવાની દર-યાદ હોય, તેઓને દુધની ત્રીતમેન્ટ લેવાથી ઘણો ફાયદો થાય છે. જાણે કેમ જાણે કીધું હોય અથવા ચમત્કાર થયો હોય તેમ લોહીનું વેહવું ઝડપી થાય છે, પગો અને હાથો જેઓ આગત ઠંડા રહેતા હતા તેઓમાં થોડાકજ

દિવસોમાં ગરમી આવવા માંડે છે, જે પુરવાર કરી આપે છે કે લોહીના પ્રાણીક તત્વોમાં ઘણો સુધારો થયો છે.

ખીજી રીત, જે ઉપલા કરતાં બિલટીજ છે, તે એ કે, જેમ બને તેમ વધુ દુધને—ગદલે બને તેટલું ગોધું દુધ પીવું. આ રીત, જેઓ પોતાનું વજન ઘટાડવા માગતા હોય અને જેઓમાં અપવાસ કરવાની પુરતી ઈચ્છાશક્તિ ન હોય તેમને બલામણુ કરવામાં આવે છે,—

હાળલા તરીકે દિવસનાં ત્રણ લોજનો લેવાને ગદલે દરેક લોજન વેળા ખીજો ખોરાક લેવાને ગદલે એક યા બે ગલાશ બરી દુધજ લેવું. આથી કરી બુખની તૃણા મટે છે, અને અપવાસ કયાંથી જે થોડીક અણુગમતી લાગણીઓ થાય છે તેમ થતું નથી.

પણ જે રીતે દુધથી સુપુર્ણ ફાયદો થઈ શકે છે તે તો જેમબને તેમ વધુ દુધ પીને જાણે સીસ્ટમને દુધ ધોઈ નાંખવી તેનાથીજ થઈ શકે છે.

આ માટે તમારે સઉથી પહેલા નિર્ણય કરવાનો એ છે કે,

(૧) તમને વધુ માંસ કેળવવાની જરૂર છે ?

(૨) યા તમને ખામીવાળી પાચનક્રિયા સુધારવી છે ?

(૩) યા એક યા ખીજા અવયવોની શક્તિ વધારવી છે ?

હોજરીની અને આંતરડાની લીવર—કીડની હાટ અથવા કુકાની કોઇબી ફરીયાદ હશે તેને આ રીતે દુધ પીવાથી ચમત્કારિક રીતે લાલ થયાવીના રહેશ નહીં

દુધ
પ્રાણીક અવયવોને
મજબુત કરે છે

ખાહેરનાં ગોટલાંઓ ખાંધવા માટે દુધનો ખોરાક લેવાનો નથી. તો જો કે ઘણા દાખલામાં આ પરિણામ પણ આવે છે આ ત્રીતમેન્ટ સુખ્યત્વે કરી લોહી બનાવનારા અવયવોની પ્રાણીકશક્તિ ખાંધવા માટે હોય છે

દાખલા તરીકે-પાચનક્રિયા કરવાવાંળા અવયવોના 'મસદસ' નું જોર વધારે છે,

હોજરી અને આંતરડાંઓની દિવાલોને મજબુતી આપે છે.

આ અવયવોના મસ્ક્યુલર તીસ્થુની નળખાંધથીજ પાચન-ક્રિયામાં ખામી થાય છે એક હોજરી પહેળી (prolapsed) થઈ નળખાંધ ત્યારેજ પડે છે કે જ્યારે તેના મસ્ક્યુલર ભાગો નળખાંધ થયેલા હોય, અને તે નળખાંધ ભાગોને જ્યારે મજબુત કરવામાં આવે છે ત્યારે હોજરી અસલ નોરમલ હાલતમાં આવી જાય છે.

એવીજ રીતે દરેક અવયવોની થયેલી દરદી હાલતનું સમજવું, અને દુધથી દરેક અવયવ-તંદુરસ્ત થઈ શકે છે. આય પણ સમજવું.

કળજ્યાત યાને આંતરડાંની મુસ્ત થયેલી હાલત-આજ કારણથી થાય છે કળજ્યાત અને એક્ટ્રીમેન્ટરી કેનાલની ઉભી થયેલી ગંધી મુશ્કેલીઓ માટે દુધનો ખોરાક કાં અમુલ્ય થઈ પડે છે તેનું એક કારણ છે. દુધ અવયવોના મસ્ક્યુલર ભાગોને શક્તિ આપે છે અને તેમની ખામીઓને જલદીથી દુર કરે છે.

તમને કોઈની જાતની 'કોનીક' વ્યાધી થઈ હોય કે જે જાતજાતના મેડીકલ એક્ષપર્ટોથી મટી ન હોય, અને જો તમે કોઈપણ વાર દુધની ત્રીતમેન્ટ એવી ન હોય તો તમો આ પાઠમાં દહેલી રીતો અંજાળથી ચાલુ કરશો તો તમને જે પરિણામો મળશે તેથી તમો આશ્ચર્ય પામ્યા વિના રહેશો નહિ.

હવે તો આખી દૂનીયાનાં મેડીકલ સત્તાધીકારીઓ દુધમાં જે જીવનશક્તિ આપનારા ગુણો છે તે સ્વીકારતા જાય છે.

આ ત્રીતમેન્ટ અને તેની સાથે થોડીક બીજી સાદી રીતે લેવાથી, એનામીયા યાને લોહીનું સુકર્ષ જવું બદલજમી-ડાયરીયા, કમજબાત-હોજરીમાં થયલું નાસુર અથવા આંતરડામાં થયેલી ફરીયાદો-કેતાર-પ્રાઇટ હીસીસ-ફેમેલીસમ-હાટની નસ અને બીજા એવા ઘણાં દરદો કે જે માટે ડાક્ટરો પાસે કાંઈ પણ ફાયદાકારક હિપાયો નથી, તે દરદો દુધના ખોરાકથી હંમેશનાં સાજા થઈ શકે છે.

દુધ
કેમ આપવું તે ડોક
ટરો પણ જાણતા નથી

એક માંદા માણસને દુધ કેમ આપવું તેની રીતો માટે લોકોને ઘણું શીખવાનું છે, કારણ કે ઘણા ડાક્ટરો તથા હોસ્પિટલોના વડાઓ પણ દુધને ઇંડા સાથે તેમજ બીજા એવા પદાર્થો સાથે મીશ્ર કરી આપવાનો હોકમ કરે છે. જ્યારે એક નહિ પણ હજારો દરદીઓ માત્ર એકલા દુધની ત્રીતમેન્ટથી સાજા થયેલા અનુભવો દેખાડે છે, કે માત્ર એકલું દુધજ પુરતા જથ્થામાં દરદીને આપવાથી તે પેલા મીશ્રણો કરતાં વધુ મહેલથી પાચન થાય છે.

જે ચીજો દુધ સાથે ખરેખર ફાયદો કરે છે તેવી ચીજો આપવા માટે તો ડાક્ટરો સાંમાં ના પાડે છે!—તે ચીજો ફ્રુટ અને તે પચ્ચ ખાટી-મીઠી (acid) ફ્રુટ, તેના ડાક્ટરો ખરા દોષચતુરજ ગણાય.

જ્યાં નવું લોહી જોઈતું હોય અને તે પણ જલદીથી, ત્યાં દુધ એજ ઘટતી ત્રીતમેન્ટ છે. દુધ એ લોહીના જેવું જીવન પ્રવાહી છે, અને તેમાં રહેલા કેટલાક તત્વો તો લોહીનાં તત્વોથી જુદા પારખીએ શકાતાં નથી. દુધમાં શરીરને ખાંધવાના જોઈતા ગદા પદાર્થો, લોખંડ સુધાં રહેલા છે.

જો તત્વોના પ્રમાણો જેમ કેટલાક દુધનાં વિરૂદ્ધીઓ કહે છે તેમ કદાચ તેઓની તકંશાઓની રૂઝો જોતાં તેમાં નહિ પણ હોય, છતાં આપણી જીલીમેન્ટરી કેનાલને પોતાને જોઈતાં તત્વો લેવાની અને બાકી રહેલાં કચરાને કાઢી નાંખવાની કાંઈ અજળ પ્રકારની શક્તિ રહેલી છે.

દુધનાં જેવો સપુષ્પ જોશક ખીજો જોડે નથી.—જેઓ દુધની સામે જોટી દલીલો જિણી કરે છે, તેઓ દુધને ઘટતી રીતે કેમ લેવું તે શીખ્યા નથી, અથવા કોઈક અણુઘટતી રીતે લેતાં તેમને તે અનુકુળ થયો ન હોય, તેથી તેઓ ધારી લે છે કે સઘળા લોકોને પણ તેમજ ચવું જોઈએ.

34330

દુધ જો જવાંન અને છુટ્ટા, મરદ અને જોરત સર્વે માટે ફાયદાકારક છે—જન્મ્યાંઓ તો ગીલક-ઢાયટને ઘણા અચ્છી રીતે સેવે છે.

જે સઘળું જરૂરું છે તે જો કે તેઓ તે માટેની સલાહ માફક ચાલી શકે જોટલાં ગોટાં હોવા જોઈએ, ત્યારે તેઓ આ ત્રીતમેન્ટ ઘણી ખુશીથી લે છે અને તેથી તેમને સંતોષ મળે છે.

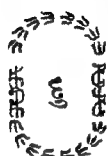
જન્મ્યાંઓને દુધ પાવાની રીત તે જોળી-ખોટલમાંથી પાવાની ઘણી સરસ છે. તેમ પીધાથી દુધ મોહડાંમાં જીવી રીતે ચુસાઈને આવે છે કે તેના સ્વાદ બહુ ગીઠો લાગે છે અને મોહડાંનાં રસ સાથે તે જોઈ થઈને સહેલાઈ પાચન થઈ જાય છે. જેમ જન્મ્યાઓ ખાટલીમાંથી ચુસીને દુધ પાવે છે તેવીજ રીતે

બુઢાળો જો પીયે તો બહુજ કાયદો થાય.

એક પંચાણુ વરસના ડોસાએ એવીજ રીતે દુધનો ખોરાક લીધો અને તે ઘણી ફતેહમંદ રીતે હિતર્યો, અને ૮૦ વરસન પાછાંસોના તો એવા ઘણાંક દાખલાઓ હમે જાણીએ છીએ કે જેઓએ દુધના ખોરાકથી છાંદગીનો, એક નવો, જન્મજ મેળવ્યો છે.



દુધનો ચમત્કાર કેમ થાય છે ?



દુધની ત્રીતમેન્ટથી સઉથી ઉત્તમ પરીણામ મેળવવા માટે હમારી હમેશા સલાહ છે, કે તે શરૂ કરવા આગમજ એક યા વધુ દિવસના અપવાસ કરવા યા તો ખાટાં-મીઠાં ફળો (સંતરા, મોસંળી, સફરજન, લીલી દરાળ સુકી નહી) ઉપરજ બે ત્રણ દીવસ સુધી રહેવું.

અલગતાં. આમ જરૂર થવું જોઈએ એવું કાંઈ નથી, પરંતુ તમારે ખાતરી રાખવી કે આવી રીતે કર્યાથી દુધનો જોરાક તમો સાધારણ જોરાક લીધા પછી તુરતજ લેવા માંડો તે કરતાં વધુ સહેલથી તમને માફક આવી જશે અપવાસ એક માણસને દુધની ત્રીતમેન્ટ લેવા માટે તૈયાર કરે છે. આવી જાતના અપવાસ પછી, હોજરી સંપૂર્ણ રીતે સફા થયાથી તે દુધ જેવા જોરાકને સહેલથી ખાચન કરવાની હાલતમાં આવે છે.

ન્યારે એકલા દુધ ઉપર રહેતાં તેનો કેટલો ગંધો જથ્થો એક માણસ ખપાવી શકે છે એ જાણો તો તમો તો અજળજ થશો જાહે કે તે માનવાને પણ ના પાડશે.

ઢાખણા તરીકે, એક માણસ મધ્યમ કદથી
ઓછો હોય એટલે કે સો રતલથી સવાસો રતલ
સુધીના વજનનો હોય તેને ચારથી છ બાટલી
ભરી દુધ દીવસમાં લેવું જોઈએ—સવાસોથી દોઢસો રતલનો
માણસ હોય તેણે પાંચથી આઠ બાટલી સુધી દુધ આખા
દીવસમાં લેવું જોઈએ.—

દોઢસોથી પોણીબસો રતલના માણસે છથી આઠ બાટલી.
તેથી વધુ વજનવાળાએ સાતથી ઠસ બાટલી દુધ આપવું જોઈએ.*

હવે જો છ બાટલી લઈએ, તો એક ગાલન દુધ થાય. ને
નવ બાટલી, દોઢ ગાલન થાય, તો આટલો મોટો જથ્થો પ્રવાહીનો
એક દીવસમાં કેમ પીવાઈ શકાય એ બેશક ઘણાંકોને આશ્ચર્ય
કારક માલુમ પડશે, અને ઘણાંઓ તો આવી જાતની હોજરી
સાથે મહાન લડત થઈ શકેજ નહિ આમજ કહેશે.—પણ
તમારે ખાતરીપૂર્વક રહેવું કે જેઓ મીઠક-ડાયટને સંતોષકારક
રીતે લેઈ શકે છે તેઓને આટલો મોટો જથ્થો લેવાની
મુશ્કેલી લાગતી નથી.

દુધ
બરોસેહાર
રવચ્છ જોઈએ

આ ત્રીતમેન્ટ શરૂ કરવા માટે આ તો નક્કી છે કે દુધ
ઉપર બરોસા રાખી શકાય નહીં એવાં લેલસેલવાલા દુધ
ઉપર આ ત્રીતમેન્ટ ચાલુ કરવી ફાકટ છે.

ઘણું ઉત્તમ દુધ એટલે કે ઘણીજ મલાઈથી ભરેલું એવું હમે
કહેતા નથી, પરંતુ સેરા જનાવરનું ચોખ્ખું દુધ. એક સારા દુધને
હલકા પ્રકારના દુધમાંથી કેઈ સહેલથી પારખી શકે સારા દુધનો
સ્વાદ ઘણો ઠીક લાગે છે, કે જે દેખાડે છે કે તેમાં જીવન-

* આ જથ્થો અમે-નીક્રા અને યુરોપ જેવા દેશના મોટા કદના માણસો
માટે છે.—આપણા હિન્દ દેશમાં એથી કમતી જથ્થો દુધનો ઠીક થઈ
પડે છે.—પ્રગટ કર્તાનો અનુભવ.

શક્તિ એટલે જી હગી આપનારા તત્વો સમાયલાં છે, તેથી ઉલટું એક નળનાં (પાણીની બેલશેલવાલા) દુધનો સ્વાદ નિર્જીવ હોય છે.

દુધને ઝેરીએટ્ટેડ કરવા વીધે.

દુધને
ઝેરીએટ્ટેડ
કરવું

જો તમારું દુધ ડેરીફાઈમાંથી આવતું હોય તો તેને વાપર્યા આગમજહુ મેશાં “ઝેરીએટ્ટેડ” કરવું એટલે એક વાસણ

માથી ખીન્ન વાસણમાં નાખ્યા કરવું. આઠ દસ યા વધુવાર જ્યાં સુધી તેની ઉપર ક્રીન આવે ત્યાં સુધી આમ દુધને એકમાંથી ખીન્ન વાસણમાં નાખવું આથી કરી તેમા હવા ઘણી સંપુર્ણ મિશ્ર થઈ જશે. તમે જો આ રીત અખત્યાર કરશો તો તે દુધમાં રહેલા જનાવરી ખવાસ દુર થઈ જશે.

જેવું આખુ દુધ ડેરીમાંથી આવે તેવુંજ તેને વાપરવું અને તેમાંથી મઝાઈ કાઢી નાખવી નહીં—જો દુધ ઘણાવાર કરી રહેલું હોય તો તેને વાપરતાં ખુબ હીલાવવું.

દુધ ઠંડુ યા ગરમ
લેવું કે કેમ ?

દુધ ગરમ યા ઠંડુ જેમ ઇચ્છા થાય તેમ લેવું.

જો ગરમ દુધ વધુ સ્વાદકારક લાગતું હોય તો ગરમજ લેવું ઠીક છે અને આ રીત જ્યાં એક વેળા મોટો જથ્થો ખીનાતું હોય ત્યાં ઠીક છે, જેને ઠંડુજ લેવા ગમે તેઓ તેમ કરે તેમાં કશી અડચણ નથી.

એકવાર દુધ સાફ છે એવી ખાતરી થયા દેડે તમારે નધ દેવા તૈયારી કરવી છે—પરંતુ સઉથી સંતોષકારક એ છે કે દર અરધા કલાકે, અરધાથી પોણી ઝાટલી દુધ લેવું. જો તમેજો એક યા બે દીવસથી પણ વધુ અપવાસ કર્યો હોય તો શરૂઆતમાં ઉપર કહેલા જથ્થા કરતા કમતી દુધ વાપરવું. પણ અપવાસ ન કીધો હોય તો પછી આ વધુ જથ્થો યાને અરધી ઝાટલી કે, પોણી ઝાટલી દુધ એક વેળા દર અરધા કલાકે લેવામાં કશી હરકત નથી.

ઘણીક વેળા દુધ લેવા આગમજ એક સંતરા યા અરધુ ખાટું લીંખૂ ચુસ્વાથી વધુ ઠીક થઈ પડે છે, અલગતાં એવાં કુળ ઉપર તમને લાવના હોય તોજ—જો તે લેવાથી તમને ભુખ ઉત્કેરાય એવું ન લાગતું હોય તો તે લેવું સલાહકારક નથી.

હમે ઘણું માણસો જોયા છે કે જેમને દુધ લેવા આગમજ ખાટાં મીઠા કુળ મજેહદાર લાગે છે.

દુધની ત્રીતમેન્ટ માટે આસાયશ

દુધની
ત્રીતમેન્ટ લેતી વેળા
આસાયશની જરૂર છે

દુધનો ખોરાક લેતી વેળા, જીંદગી ઘણી આસાય-
શમાં ગાળવી સલાહકારક છે. કેટલાક દાખલામાં તો
સંપૂર્ણ આસાયશ લેવી જરૂરની હોય છે. સાધારણ રીતે હલકા
પ્રકારની કસરતો સવારે દુધ લેવા આગમજ કરાય તો
કાંઈ શ્રીકર નથી પણ કોઈની પ્રકારની સખત કસરતો લેવી નહીં.
એટલે વાંકટુકા થઈ કરવાની કસરતો બીલકુલ નજર કરવી.

જો તમે ધંદાદારી માણસ હો, અને તમારેથી દર અરધા
કલાકે દુધ લેવાની જોગવાઈ ન બને તો પછી દરેક ભોજનની
વેળા ઘણું સરખું દુધ લેવું કે જેથી અરધા કલાકે થોડુંક
થોડુંક લેવાનું મટી જાય પરંતુ દરેક વેળા દુધ ઘણુંજ ધીમેથી
(ચુસીચુસીને) પીવા યાદ રાખવું.

અલગતાં આ રીત, પેલી પેહેલી રીત કે જ્યાં દર અરધા
કલાકે દુધ પીવાય, તેના જેટલી સંતોષકારક અને કાર્યસાધક
તો નથી, તો જો કે ઘણા દાખલામાં એથી પણ સારા પરીણામો
નીપજ્યાં છે.

દાખલા તરીકે દુધના ચારથી છ ભોજનો લેવાને દરેક
વેળા એક ખાટલી યા વધુ લેવું. શરૂઆતમાં કદાચ એક
ખાટલી દુધ એકી વેળા તમારેથી નહિ લેવાય, તો થોડાક
દીવસ પછી તમે સહેલથી લઈ શકશો પણ તે ગરમ લેવાય

ત્યારેજ આ રીતમા ઠંડુ દુધ ન લેવાય, સિવાય કે તમે દુધ ચુસી ચુસીને ખાટત્રીમાથી (ખચ્યા મીસાલ) પીઓ તોજ કેટલીક મજબુત હોજરીવાળા આમ ઠંડુ દુધ લેઈ શકે, પરંતુ ગરમ લેવામા વધુ સલાહકારક છે, કારણ કે એક ખાટલી ભરી ઠંડી પ્રવાહી હોજરીમા નાખ્યાથી તેને પાચનક્રીયા કરવા જેટલી ગરમી લાવવા વધુ શક્તિની ગરજ પડે છે.

ખીલ એક રીત એ છે કે દુધ ને કુટ લેલસેલ લેવું કોઈખી જાતના મીઠા ફળો જેવા કે ખજૂર, દરાખ, કે મૂન લેવો અને દુધ ગમે એટલું પીવું. દરેક લોજને દુધ ને કુટ ખાવી, કુટો ખુબ ચાવવી કે જેથી દુધની સાથે મોહમા મીશ્ર થઈ પેટમા જાય. આવા સંજોગમા દુધ ગરમજ લેવુ સારૂ છે

દુધ
કરીપણ ઉકાલણ
નહી.

હવે ગરમ દુધ એટલે યાદ રાખવું કે તે ઉકાળેલું નહીં પરંતુ દુધને ધીમા આગે થોડુંક ગરમ કરીને

પીવાય તેટલુંજ ગરમ કરવું, ચાને મહે માં સહેલથી જાય ને પીવાય એટલુંજ ગરમ એટલે માત્ર પુકા કરતા સહેજ વધુ ગરમ પણ ઉકાળી જોશ આવે તેમ કરી ન કરવું.

આ કુટનું લોજન લેવાની ખીલ રીત એ છે કે ખાટાં અને મીઠા ફળ અને સાથે લેવા. ગમે તો તેના પાટલા કટકા કરી મીશ્ર કરવા અથવા એક પછી ખીલું ફળ આમ કરીને ખાવું. આવા મીશ્ર ખોરાક તમને સફરજન, ખજૂર, દરાખ, પીચ, કેળાં અને સંતરા વગેરેમાંથી મલી શકે. પરંતુ મીઠા ફળ અને દુધ એ હંમેશા વધુ સંતોષકારક હોય છે.

હવે જરીક વાત સમજાવીશ કે મેડીકલ ડાક્ટરોનાં દુધ માટે કેવા વહેમો છે.

દુધ ગમે ત્યારે દિવસે કે રાત્રે તમો લેઈ શકો સવારે ઉઠ્યા કેડે યા રાત્રે ઉઘમાંથી જાગ્યા કેડે, ગમે તો દુધ પીવું.

મેડીકલ ડાક્ટરની
થીયરીઓ ઉપર ધ્યાન
આપશો નહિ

દુધને ખાટાં ફળો કે ખટાસ સાથે ન લેવાય
એવું તમને તમારા ડાક્ટરોએ ચેતવણી આપી
હશે—સરકારી એક ડાક્ટર એવા મિશ્રણો
જેખમભરેલા છે એવું તમને કહેશે અને છતાં, આ કહેવું
તમને અજાણ જેવું લાગશે કે ઘણા લોકો આસીડ ફળ
લેવા વિના દુધ લેઈ શકતાજ નથી, તે પુરવાર કરી આપે છે
કે ડાક્ટરોની થીયરી એ માત્ર મનથી કાઢેલી કલ્પનાજ
ખોટી છે.

દુધ પીતાં, પાણી લેવાની જરૂર રહેતી નથી તો જો કે
કોઈને ગમે અને તરસ લાગે તો પાણી પીવા માટે જરાએ
હરકત નથી.

દુધની અંદરજ પાણીનો એટલો ભંધો જથ્થો રહેલો
છે કે કોઈને પાણીની તલગ થતીજ નથી અને એ જ્યારે
તમો માત્ર દુધજ આખો દિવસ પીવા માંડો ત્યારે અવશ્ય પાણી
જોઈતું નથી. જોઈતું દુધ લેવાય ત્યાં કદાચ પાણીની તૃણા
થાય તો ખુશીથી લેવું.

દુધ
લેવાની
રીત

દુધ પીવાની ઘટતી રીત તે ઘણુંજ ધીમેથી,
જેમ બચ્ચુ માંતાને ધાવે છે તેવી રીતે ચુસી
ચુસીને પીવાની છે. એથી કરી તે મોઢના
રસો સાથે મિશ્ર થાય છે અને પાચનક્રિયા ઘણી સહેલથી અને
અંખણું રીતે ચાલી શકે છે.

આ દુધ લેવાની કેટલીક રીતો છે—

દુધ
પીવાની
ઉત્તમ રીત

(૧) એક તો સુક્રી ઘાસની પોષણ સળીઓ કે નળી વાદે કે જેને એક છેડે એટલું તો છાત્રું બંધાડું હોય છે કે તેથી દુધ સોસાધને બહુજ થોડો જથ્થો મોઢામાં આવે છે. તમારે ગમે તો તે ઘાસમાં ટાંચણીથી, પાંચ-સાત છાત્રા કાના પાડવા કે જેથી વધુ દુધ ખેંચાઈ આવે આમ પીવાથી દુધનો તેરડ ઘણો સ્વાદીન્દ થાય છે.

(૨) હેઠોને ઘણાજ થોડા ઉઘાડી દુધને ખેંચવું જેથી મોંઢાનો રસની સાથે દુધ લેલાઈ જંગાંમાંથી થોડું થોડું તે ઉતરે, કે જેમ કીધાથી હોજરીમાં દુધનાં ગોટા એકઠા થઈ, પછી કોઈ આવોરે દુધથી પેટમાં દુળી આવું છે તેમ જોટી રીતે (દુધને બદનામ કરી) જીમ પડાશે નહીં. દુધને પાણી-મીસલ મોટા ગેટે કઢી પણ પીવું નહિ-જેમ દુધને વધુ સ્વાદ લેખને પીવો, તેમ તેનો સ્વાદ વધુ લાગશે ને તેમ તેનો શુભ પણ વધુ થશે.

સઉથી ઉત્તમ રીત તો દર અરથે કલાક દુધ પીવાનું છે. પરંતુ અતરે વળી પેલા ડાક્ટરોનાં માની લીધેલા નિયમની વિરુદ્ધતા આવી લાગશે કે હોજરીમાં જ્યાં સુધી વજર પાચન થએલા તરવો રહેલા હેય, ત્યાં સુધી વધુ ખોરાક ન લેવો.

અલબત્તાં આ નિયમ સાધારણ ખોરાકો માટે છે, અથવા દુધની સાથે બીજો તેવો નક્કર ખોરાક લેવાતો હોય ત્યાં લાગુ પડે. પણ જ્યાં માત્ર દુધજ લેવાનું હોય અને તે સિવાય બીજું કોઈ ચીજ નહિ, ત્યાં તો જેવું દુધ હોજરીમાં ગયું કે સુરતજ તે બધાં માંડે છે. અને તેથી બીજું દુધ પીવામાં કશું સુકસાન નથી. પેલું થોડું પાચન થયેલું દુધ નવા દુધને પાચન કરવામાં સામું મદદ કરે છે.

હમારે એ વિષે વધુ તકરાર કરવી નથી કારણ કે આજ વીશ વરસ થયા હોયે હજારો લોકોને મીલક ત્રીતમેન્ટથી સાબન* ક્યાં છે, કે જેઓ માત્ર દુધનાં બે-ત્રણ લોજન લેઈને કદી પણ સાબન થવા પામતે નહિ.

દુધના જથ્થા વિષે હમે આગળ કહી ગયા છીએ, તો જો કે એક એવો નિયમ કેહવો કે જે બધા દાખલામાં ચાલી શકે તે તો મુશ્કેલ છે. આટલું કહેવું બસ છે કે દુધનો જથ્થો એટલો લેવો કે જેથી દરરોજ ઝાડો ઠીક આવે. એક બીગડેલી હોજરી એવી હાલતમાં હોય છે કે તેને કેટલું દુધ જોઈએ તે તે બાણી શકતી નથી, તેને (હોજરી) ને લાંબા કાળ સુધી બગાડી એટલી નબળી કરેલી હોય છે કે તેમાં ગયેલા ખોરાકને તે માત્ર બાહિર કાઢે એટલું જ કરી શકે છે.

હોજરીને કાંઈક કાર્ય આપો પણ તે ચીજ એવા પ્રકારની હોય કે જેથી સારૂ લોહી બને. શરૂઆતમાં બે-ચાર ટિવસ દુધ લેતા ઠીક ન લાગે છતાં તમારે તે ચાલુ રાખવું, કે જેથી ત્યાં નવા રસો બનવા માંડશે અને પછી કામ સમાધાન ચાલશે.

દુધના કેટલાક તત્વો તુરતજ પાચન થઈ જાય છે, અને તેમાંથી શક્તિ બીકળી બીજા વધુ સખન તત્વોને પાચન કરવા મદદરૂપ થઈ પડે છે. દુધનો ખોરાક લેતાં તમો જોશો કે આમણી ઉપર સારી રતાશ આવે છે. અને એવીજ કેદી રીત હોજરી વગેરે અવયવો ઉપર પણ ચાલુ થતી હોય છે યાને અંદરની રિથિતિ પણ સુધરતી જાય છે.

* અમેરીકામાં બાણાસાએને એવો જવાબ છે કે, એટલો એક અગ્રુય ઉંચા હોય, દાખલા તરીકે જ (૬) ફીટ ઉંચાઈ હોય, તો દર કુંડે એક “કવાર્ટ” યાને બાટલી લરી દુધ તે સેવી શકે. એટલે કે જ “કવાર્ટ” આખા દીવસમાં તે લઈ શકે પણ આ નિયમ શકન એક અઠસરા માટે છે, જેથી લોકોને દુધ વિષે કાર્ડીક તે જવાબ આવીશકે, અને નહીં કે એક નિયમ તરીકે માનવો.

મેડીકલ ડાક્ટરોને પણ કેવા કેવા વહેમ રહેલા છે ?

મેડીકલ ડાક્ટરોને
“બેસીલીસ”ના,
લાગેલા વહેમો

મેડીકલ ડાક્ટરો મોટે ભાગે તમને દુધ ઉકા-
લીનેજ પીવાની સલાહ આપશે, અને આપતા
રહ્યા છે.

તેનું કારણ ! તેમને લાગુ થયેલો વહેમ-ડાક્ટરોને એવીજ
પ્રાણલ્પ રહેલી છે કે, દુધ વગર ઉકાળવે પીવાય તો તેમાં
“બેસીલીસ” રહી જાય.

‘બેસીલીસ’ તે એવાં અતી સુક્ષ્મ જીવડાઓ કે આંગે
તો દેખાયજ નહીં પણ, સુક્ષ્મ દર્શક યંત્રથી પણ જીવો ત્યારેજ
કાંઈક ખારીક જીવડાઓ જેવું હોય તેમ ચાલતા ફુટતા દેખાય.

હવે ડાક્ટરો તે બેસીલીસો, જેઓને તેઓ નાશકારક
જીવડાઓ તરીકે ઓળખાવે છે તે બેસીલીસો માટે એવું કહે છે કે
તેઓજ હવામાંથી આવી મનુષ્યને હરેક પ્રકારના દુખ દરદો
લાવી આપે છે, એટલે કે દુખદરદ પછી ગમે એવું તેને લેખલ
નામનું આપો તે દરેક દરદોનું મુળ તે આ દુષ્ટ નાના નાના
જીવડાઓ છે, આમ નવા પાસ થયેલા નાના “એલેમેસ” ડાક્ટરો
તો શું પરંતુ જીના થઈ લાગેલા (ડોખા નહીં) મોટા એમ. ડી.
કેહવાતા-ડાક્ટરો વટીક પણ કહેતા હોય છે, જે દેખાડે છે કે
ડાક્ટરોના વેડમો પણ સાધારણ મનુષ્ય જેટલાંજ, બહુકે તેઓ
કરતાં વધું દઢ યાને ઠલી પણ જાય નહીં, તેવા હોય છે.

જે કે હાલે, દુન્યામાં સાયન્સ નવાઈ સરીખી નવી
નવી શોધો થઈ ઘણાંક વેડેમોને તોડતી આવે છે તેમ આ બેસી-
લીસો વિષેનાં વેડમો પણ ડાક્ટરોમાંથી ઓછા યતા જતા જાય છે.
છતાં દુધ તો ઉકાળીનેજ પીવું તોજ તંદરોસ્તી આવે

ન તો નુકસાન થાય, એ વેહમ હજુર મોટે ભાગ રહેલ છે

દુધને
ઉકાળ્યાથી
એસીલીસા મરે છે ?

પણ તેઓ ભુલી જાય છે કે દુધને ઉકાળ્યાથી જ
જીવડાઓ કાંઈ મરતાં નથી, જો એમજ હતે તો

લોકો માટે, આપણે સમજીએ કે, ફલાયુ ચીણુ
ખાધાથી-દાખ- લાતરીકે-દુધની પકાવેલી જણસો-ખવાયાથી-
“ઓળી. ચીણુ થઈને પેટ છુટી ગયા”-યા કોલેરા થઈ લાગે,
વગેરે ચોરંગાઓ સાંભળીએ છીએ અને આટલા માણસો મરી
ગયા-એવું વાચીએ છીએ ત્યારે શું પેલા જીવડાઓ, (કે જેને
લીધેજ દરદ ઉપજે છે-એવું માને છે અને કહે છે) તેઓનાં
ઉપલા દુધના ખોરાકો જે દુધ ઉકાલી કરી ખનાવેલા તેમાં કાં
નહી (તે જીવડાઓ) મૃત્યુ થઈ ગયા, કારણ, ડાક્ટરો કહે છે
કે ઉકાળ્યાથી એસીલીસો મરણ પામે છે !!

જીવડાઓ
તો જોજોગ
ને ડાક્ટરો રહેલાં છે

ખરી ખીના, જે આજની સાયન્સ પણ પુરવાર
કરી રહી છે તે એકે, કુદરતે કોઈની જગા

ખાલી પોલાણ રાખી નથી-આપણી અર્ટમોસ-
પ્રીયર યા હવા કહો તેમાં કાંઈક અળજેને અળજે
જાતના જીવડાઓ રહેલા છે, જેઓ આપણા દરેક મોહકાં વાંટે
તો શું, પણ દરેક ઇન્દ્રિયો વાટે તેમજ આપણી આમડીનાં છીદ્રો
વાટે પણ, આપનાં શરીરમાં પેસી જાય છે, અને ડાક્ટરો કહે
છે. તેમ, જો એ એસીલીમાંથી જ દરદ ઉપજતાં હોય તો પછી
મનુષ્યને આ ધરતિપર એ જીવડાઓ જીવવા દે, ખરા કે
અરે રામરામ કરો !!

જીવડાએકું
કયાર
દેખાય છે

અરૂ પછાવો તો, એ જે નાશકારક જીવડા
ઓની વાતો. ડાકટરો કરે છે, તેઓ તો
પછાડીથી ચાને મનુષ્યના મૃત્યુ થયા પછી ત્યા
આવે છે, એટલે કે “પોસ્ટ મોરટમ” કરે તે વેળા ડાકટરો, જે
મુવેલાં મુરદાઓ તપાસી તે પર અખતરાઓ કરી શોધખોલ કરે
છે, ત્યારેજ ત્યાં મુરદાઓમાં માલુમ પડે છે, કે જે જીવતા
શરીરમાં તો કદી-દેખાઈ શકતાંજ નથી. એક જીવતા ને
મુવેલા શરીરમાં-શું ફરક નથી ! અરે આસમાન ને જમીન-
જેટલો ફરક છે, છતાં ડાકટરો તેનો ત્રિચાર ન રાખતાં કે
કરતાં, આમજ કહે છે કે, જે કાંઈ મુવેલા શરીરમાં હમે
જોયુ-પારખ્યું-તેજ જીવતા જાગતાં શરીરમાં પણ હોય છે,
જે વાત અશ્વલથી તદ્દન ઉંધી છે અને તેથીજ એવા વહેમથી,
તેઓ દુધ માટે ભુલ કરી તેને ઉકાળીને પીવાની સલાહ
આપે છે, જ્યારે મેડીકલ ટીયરીઓ અશ્વલથી ઉંધી હોય છે,
આમ કોણ ન કહેશે?

દુધને
ઉકાળ્યાથી શું
થાય છે.

અરી વાત તો એ છે કે, દુધને ઉકાળ્યાથી
-તેમાં રહેલા અરાં જીવન તત્ત્વો, જેને “કેસીન”
કહે છે, જેનાથીજ માંસ બને છે, ને તત્ત્વો
છુટાં પડી જઈ, જે અરૂ કાર્ય માંસ બાધવાનું, દુધનું છે તે
થઈ શકતું નથી. તો ઉકાળેલાં દુધથી માંસ બંધાય નહીં કરીનેજ
“નેચર-કયાર” ડાકટરો-દુધને ઉકાળવાની મેડીકલ ડાકટરોથી
ઉલટું-મના કરે છે, જે અકલને અનુસાર છે.

વલી દુધ ચોખ્ખુ ડેરીમાંથી આવતું હોય તે દુધ, ઉકાળ્યા
વિના, પીધુ હોય તેથી કોઈને પણ નુકશાન થયું હોય એવું તો
આ પ્રગટકર્તાનાં અનુસવમાં તો શુ-પણ કોઈ-ખીનઓએ પણ
સંસળ્યું તો હશેજ નહીં, માત્ર અરાબ લેગસેલ વાળું દુધ;
પારખ્યા વિનાં આંખ વિંચી પીવાય તો તો નુકશાન થાયજ.

હંડુને
હકાળ્યા વિના
સેકડોએ પીધું છે

આ ચોપડીનાં પ્રગટકર્તા સેવકનાં ૧૭ વરસનાં અનુભવમાં કાંઈક સેકડો દુધ પીનારા-આવી ગયા છે, જે માહેલા એકાદ બે અપવાદ સિવાય-બધાં શુ-માટીડા કે શુ બાઈડાં-દરેક જણે દુધ હંડુજ પીધું હતું-અને કોઈને પણ તેથી કાંઈએ નુકસાન થયું હોય-એવું બન્યુંજ નથી પણ-એથી ઉલટું સહ કે ઇને તેમનાં શરીરની બાંધણી મુજબ-પાંચ યા દશ કે પચીસ રતલ વજનમાં વધારોજ થયો હતો, તેમજ સામાન્ય તંદુરસ્તી સુધરીજ હતી-

વલી જેઓએ-જન્મભર કોઈપણ વેળા બે શેર કે એક શેર દુધ સેવેલું નહીં, તેઓ પાંચથી આઠ શેર દુધ દરરોજ સુખેથી પીતાં હતાં, કારણ તે કેમ પીવું! કેટલું પીવું! તે સાચન્દીરીક રીતે કરવામાં આવતું હતું, અને આવે છે અને નહીં કે, ડાકટરોનાં દવાખાના જેમ થાય છે તેમ અલઈટપે-

ડાકટરોના
દવાખાનામાં
શું લેઈએ છીએ.

ત્યાં તો સેકડો દવાના બાટલા હોય છે તેમાંથી ઓલો એપોથીકરી, કાંઈક પાંચ દશ યા કોઠવાર તો પંદર બાટલામાંથી, જરીક આ, જરીક પેલી કાલી-પીલી-લીલાં રંગનું ઓમટું ગોમટું કરી, દરદીની બાટલીમાં નાંખે છે-પછીથી ઓલું ‘એકવા જ્યોરા’ નામનું પાણી (ગટરનું નહીં હો પણ નળનું ક્રૂત ગાળ્યા વિનાનું) નાંખી બાટલી આપે છે-જેથી દરદી બિચારાઓ સમજી જાય છે કે ચાલ માફ કલ્યાણ હવે થઈ જશે-

જે કાંઈ છુટારા, બાટલીમાં હોય તે લેઈ તમે જાઓ છે.-પછી તેઓ શરીરમાં શુ ગુણ કે અવગુણ કરે તે કોઈપણ ડાકટર જાણી શકતો ન હોવા છતાં, જમે એ દવા-ને જમે તેટલા પ્રમાણમાં (જેમ ડાકટરની તુરંગમા આવે તેમ) અપાય છે, અને મોટા લાગે તે દવાઓથી સાબુ થતું નથી, તેમજ ઘણીવાર સાસુ નુકસાન થાય છે. એ આપણો અનુભવ છે, છતાં કોઈપણ તે વાંચે ડાકટરોને ‘ચેલેન્જ’ તો શું પણ અમર્યા પુછવાની હીમત કરતું નથી.

અલગતાં લોકો મનમાં તો સમજતાંજ-હશે. ને આપણમાં બોલતાં તો હશેજ કે ફલાના ચીણા ડાકટરની હમે દવા કરી તેમજ-ઝેરઢી ચીણી દવાઓ પણ પીધી ને મોટી ડીગરીવાલા ને હુન્યામાં નામના મેળવેલા ડાકટરોને પણ કનસલ્ટ કર્યા, પણ પેલા કહે તેમ લાઈ ક્યાં તો જ્યાંના ત્યાં; બલકે ઘણીક વેળા, દવાદાડનાં ધીચારા ચાલુ ઝોટયા કર્યાથી, “લેને ગઈ પુત ઝોર ખો-આઈ ખસમ” તેવી રીતે પણ બને છે-ઝેટલે તંદરોસ્તી વધુ બીગડતીજ નાચ છે, ને અકાલ મરણો પણ નીપજે છે છતાં, કોણ તેની દરકાર કરે છે ?

આ રીતે, ત્યારે જગતના બધાએ કારોબાર થાય છે, ને તેમ લોકો વરતે છે. અને થાય છે. નવુ, અજવાણુ જેઓ લીએ છે અથવા મેળવે છે, તેઓ ખોતે ખોતાનાં બુના વિચાર છોડી, નવી રીત પકડતા બાચ છે તેમ ડાકટરી ધંધામાં પણ થાય એમાં તે શી નવાઈ ?

હુધ
હીરપીતાલોમાં અપાય
ખર પણ ખરી રીતે સે
અપાવુ નથી.

જ્યારે હુધની તપાસ ડાકટરો લેતાજ નથી-ને સામા હુધને હીણે છે, ને કે હોસ્પીતાલોમાં હુધનો ઉપયોગ થોડે યા ઘણે અંશે થાય છે,

પરંતુ હુધ કેમ લેવુ-કેવુ લેવુ-ઠંડુ યા ગરમ, ને કેવી રીતે પીવુ-પીવાડવુ-એ માટે ડાકટરો બાજી હિમંગ સખતા હોય એમ આપણને તો જણાવુ નથી.

જ્યારે હુધ કેમ આપવું-વગેરે બાલુવાની દરકાર ન કરે તો પછી હુધથી દરદો સમુબગાં સાબળ થાય છે એ ખાત તો તેઓ બાણુ-સમજેજ ક્યાંથી અને બાણુ નહીં તો પછી હુધની સારવાર આપેજ શેના ?

ડાક્ટરનો ધંધો તો દવાદારૂ આપવાનો તો પછી-દુધને કયા નાંખે ! એવો કોઈ વિચાર કાંને તેઓ રાખતા હોય ! પણ હવે ઘણાક આગળ વધેલા, ને જનસમાજ માટે ખરૂં હીત ધરાવનારા ડાક્ટરો થતા જાય છે, ને જાવીબ્યમાં વધુ થશે એમાં કાંઈ સંદેહ નથી, કાંય જે સઉ કોઈમાં ઇશ્વરનો આત્મા રહેલો છે તે આયંદેહ ખરા ને સારાજ રસ્તા પર લેઈ જાય છે, તો ડાક્ટરો પણ કાં ન સુધરી પોતાનાં જુના ખખ વિચારો ખદલી, નવી ખરી સાયન્ટીફીક રીતો-સાજ કરવાની પકડતા જાય !

એ સત્યનો પ્રવાહ તો ચાલુ થવાનોજ-ત્યારે આપનાં ડાક્ટરો પણ નવી રીતી પકડશેજ-કારણ કે જેઓ સત્ય શું છે તે માટે ખરા આતુર હોય છે, પછી ડાક્ટર હો કે ઇજનેર યા ગમે તે ધંધાનો માણસ હોય, તેઓને કોરેશ કરવાથી ખરો રસ્તો કે રીત મળે છે ત્યારે, આગળ જે વાત તેઓ માન્ય રાખતા ન હતા, તેઓને ખુશીથી પકડે છે અને બીજાઓને ભલામણ કરવા લાગે છે.

આ રીત તો અમેરીકામાં વરસો આગમજની પકડાઈ છે-અને હજારો નહી પણ લાખો લોકો એલોપથી છોડી નેચરોપથીનું સત્ય પકડતા જાય છે-અને મેડીકલ ડાક્ટરોની દવાની પદ્ધતિ છોડી, કુદરતી ઉપચારોજ- લેતા જાય છે અને દીન ઉગે તેવા લોકોની સંખ્યા વધતીજ ચાલી છે-જેથી મેડીકલ ડાક્ટરોના પેટ પર કાપ પડયાથી-તેઓ-સરકાર પાસે નવા કાયદા (Medical Act) કરાવા જીવતોડ મેહેનત કરવા લાગ્યા છે,* તેઓ તે કાયદાથી લોકોપર બંધી પડે કે કોઈએ એલોપથીની જાણીતી દીગરીવાળા ડાક્ટરો સિવાય બીજા કોઈ પથીના ડાક્ટર પાસે સલાહ નજ લેવી, ટુંકમાં તેનો લેદ ઝેજ કે,

એની ઘોડીક વિગતવાર ખખર પાછળ અપાયલી છે તે વાચો ને જાણો કે દવાવાળા ડાક્ટરો પોતેજ પોતાનાં હાથે પોતાની કબર ખોદતા કેમ હોય છે-

લોકો ગમે તો મરે, પણ મેડીકલ ડાક્ટરોના ગજવાપર તરાપ ન પડે, તેની જરા તેઓ દરકાર ન રાખી આ કાયદો કઠાવા માંગે છે પણ અસત ક્યાંવેર ચાલશે, અંગ્રેજીમાં કહ્યું છે કે “Lies have no legs” યાને જુઠ્ઠાનાં પગજ હોતા નથી—તે તે ક્યાં ઉભુ રહી શકે? સતપર તો દુન્યા ઉભીજ છે તો આખરે તો સતનો જયજ આમ સઉ કોઈ બોલે છે તો પછી—મેડીકલ ડાક્ટરોએ—મનુષ્યો હોવાથી તેઓ કાં નહી પોતાની ખોટી રૂઢી છોડી લોકોનાં મુખને અર્થે, નવીજ રૂઢી પકડે અને અતરે હીદુસ્તાનમાં પણ એવા કેટલાક દાખલા બન્યા છે—તે હું જાણુ છું—તેનો એકજ દાખલો અતરે હું નોંધીશ—

એક જાણીતા પારસી
ડાક્ટરની જુની
જાણવા ભેગ વાત

મારા એક અંગત મિત્ર, જેઓ કુવારા હતા ને શરીરે રૂઢ પુઢ હતા ને સરકારી સેક્રેટરીયટમાં નોકરી હતા, જ્યાં પુષ્કળ કાર્યનો બોજ હોવાથી તેમજ પોતે એક ખરા થીઓસોફીસ્ટ હોવાથી, જીવ પટકીને રાત પર્યાંત કામ કરતાં.

તે બિંચારાને, આ મનની મોટી મુજાહમનથી, “કારબન્કલ” થઈ લાગ્યું, જે ગરદન ઉપર થાય છે, તેથી બીચારો બહુ હેરાન થઈ રહ્યો હતો.

મને તેની ખબર પડતાં તેમને ઘરે હું ગયો. તેમના મોટા ભાઈ તે મુંબઈના જાણીતા ડાક્ટર તેમજ મ્યુનીસીપાલીટીનાં કાઉન્સીલર જુનાં છે—તેમને—મે—મલામણુ કરી—મેકફેડનનાં પાંચ મોટા (Encyclopedea of Physical Culture) નામનાં પોઠાઓ સાથે લઈ જઈ—દેખાડ્યા—અને અપવાસનાં શા ગુણો છે તે વંચાવ્યા. તેમજ તે પોઠાઓ વધુ વાંચી લેવા ત્યાં આપી આપ્યો. પરંતુ લખવા ને અફસોસ છુટે છે, કે તે દરદી પોતે અપવાસ કરવા રાજી હતો છતાં તેને કરવા નજ દીધો—આખરે તે બીચારે, ઘટતા ઉપાયની ગેરહાજરીને લીધે અને મોટા મોટા ડાક્ટરોની દેખરેખ ને દોડાદોડી છતાં, મરણ પામ્યો.

હવે જુવો કે, તેજ વૃધ ડાકટર સાહેબ આજકાલ અપવાસનાં ઉત્સાહી એટલા થયલા છે કે ગયે વરસે તેવણે કુદરતી ઉપચારોની હારમાળાનાં ચાલુ ભાષણો લોકોને આપ્યાં હતાં, જે ન્યુસપેપરમાં વાંચી-એક રીતે હું બહુજ ખુશી થયો તેમજ બીજી રીતે, તેમના ઉપર મને-ખીજવાટ ઉત્પન્ન થયો.

તેમના પર ખીજવાટ આટલા માટે થયો કે જ્યારે પોતાનો ભાઈ ખીમાર થઈ ખાટલે પડ્યો ને ડાકટરોની દવાઓ ત્રણેક માંસ ચાલુ કરાઈ છતાં પેલું “કારબનકલ” તો મોટું ને મોટુંજ થયું, અને ડાકટરોએ જીવવાની આશા છોડી દીધી હતી, છતાં પેલા ભલા ડાકટર, તે દાદા ને સમજવાલા હોવા છતાં, પોતાના ખીમાર ભાઈને અપવાસ કરાવી ને જીવડાવ્યું, આંટલીએ ખુદ્દિ સુજ ન પડી ને અપવાસ ન કરાવી, મરવાજ દીધો-એ ખરી રીતે તો દરદીના કર્મનીં ગતીં હતીં-પણ મારી ભલામણ તે વેળા માન્ય ન રાખી ને પાછળથી પોતે અપવાસ કરી અનુભવ મેળવી-તેના ખાસ હીમાયતી ડાકટર બન્યાં-તેથી અલગતાં કોણ ને તેમના પર ખીજવાટ ન લાગે-

પરંતુ મને તો કખીરજીનો પાઠ યાદ આવ્યો કે

હોને હાર હોત હય, ખીસર બાત સખ શુદ્ધ
જેસીં લીખી નસિખમેં, તેસી ઉકળત બુદ્ધ

જે હું જાણતો હોવાથી તે વેળા ચુપ બેઠો-

વાંચનાર, આ વાત્ યોને સંત્ય જરૂર યાદ રાખશે કે અપવાસ ક્રીધાથી-પછી સાત દીવસથી કરી વધુ ત્રીશ દીવસ

નોટ.-આ પ્રગટ કર્તાને પોતાને અંગત અનુભવ છે કે “કારબનકલ” પણ અપવાસથી મરી જાય છે-એવા એવા તો અનેક દાખલાઓ બન્યા છે-જ્યાં અણધરીત દવાઓથી લોકોને મરવા દેવાયા છે-પણ અપવાસ કરી કરાવી જીવડાવવાને મુરખાઈથી ના પાડવામાં આવ્યું છે-જેનાં બે ત્રણ દાખલા આ પુસ્તકની પાછળ છાપ્યાં છે તે વાચી સકે અને તેમાંથી શુભ પાઠ લઈને તંદુરસ્તી મળે તે હેતુથી આ આપ્યા છે.

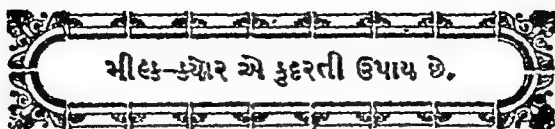
(લુઓની ગાંધીજીએ દેવો કયો?) સુધી કરાય તોય દોષ મનુષ્ય મરતુ નથી—છતાં ડાકટરો અજ્ઞાનપણામાં તેની સામે બોલે છે—ને પોતાની ખોટી દવા દારૂનાં ધિયાસઓથી લોકો મરે છે તે માટે તો કાંઈ કહેતાજ નથી—પોતાની એળ કોણ ઉઘાડે, પારકાની તો સઉએ એળ લુવે—પછી ખરી કે ખોટી, પણ જનસમાજમાં ડાકટરો પણ આ દેવથી મુક્ત નથી.

જ્યારે તમે આ ફૂટ અને મીલક-દાયટ લેવો તો નિયમ તરીકે તેના ત્રણજ ભોજન લેવા જોઈએ. તો જો કે સવારે ઉઠ્યા કેડે થોડુંક દુધ અને રાત્રે બીજાને જતી રેળા થોડુંક દુધ ગમે તો પીવું. અત્રણતાં માત્ર દુધ ઉપરજ તમે રહેતા હો તો દર અરધા યા કલાકે કલાકે એટલો જથ્થો લેવો કે તેવો સરખોજ જથ્થો દિવસ તથા રાતનાં કલાકોએ પણ મળી શકે. એટલે કે બાપા દિવસ અને સુવા આગમજ સુધી રાતનાં કલાકો સુધી પુરતું ઘઈ પડે એટલું દુધ લેવું. અરધી રાત્રે પીવાની કંઈ ખાસ જરૂર નથી. ૮. કે ૯ વાગ્યા પછી લેવાની કાંઈ જરૂર નથી દુધ લેતા તમારૂં વજન વધતું જશે.

આગળ જેમ કહ્યું છે તેમ દુધ લેવા આગમજ અપવાસ કરવો ઠીક છે. ઘણાકો માટે એક—બે દિવસના અપવાસ પુરતો થશે પણ કેટલાકે દાખલામાં (જ્યાં તળીયત વધુ બીગડેલી હોય ત્યાં) વધુ દિવસના અપવાસથી ઘણો ફાયદો થશે. જ્યાં કેમન્યાત તથા આંતરડાંની ફેરીયાદો હોય ત્યાં લાંબો અપવાસ સલાહકારક છે.

દુધના અપવાસ પછી તો, દુધનો નિયમિત જથ્થો તુરંતજ લેવા માહવો અને આ કરવુંજ જોઈએ. થોડું થોડું લઈ વધાવતા જવું એમાં કાંઈ ફાયદો નથી. આરૂં પરિણામ મેળવવા, પુરતા જથ્થામાંજ દુધ લેવું જોઈએ.

અગર ઝાડા ગહુ છુટી જાય તોજ દુધ કમની કરવું અને જો કેમન્યાત રહેની હોય તો દુધ વધુ વાપરતા જવું.



તમને શરીરની યા મનના ઠાકનો અનુભવ કદી પણ થયો ન હોય તો આસાયથનો શું ફાયદો છે તે તમો જાણી શકોજ નહિ. ને દરરોજ તેહેવાર હોતે તો આદીતવાર ને આસાયથ લેવાનો દીવસ છે અને આગમ તેની તમને કદર હોતેજ નહિ.

એવીજ રીતે તમો કાંઈખી ચીજ વગર મેંહનતે મેંજવો, તે તેની કદર તમે જુલ શકો નહિ. આ રીતે દુનિયાનો વહેવાર ચાલુ છે. આપણી જીંદગી અને વેહેવારમાં એકમેકથી ઉલટી વાતો મુખ્ય ભાગ જમાવે છે. મેંહનત એ જીંદગી ચીજ છે. બ્યારે એક ચીજ આપણે ઝુમાવીએ છીએ ત્યારેજ તેની કદર પીછાણીએ છીએ.

એવીજ રીતે આપણી તંદરેસ્તીની બાજતમાં છે, જદકે જીજ વેહેવારો કરતાં તંદરેસ્તીની બાજદમાં તો લોકો બિલકુલ અજ્ઞાનપણે ગાડું મજાવતા હોય છે વચ્ચે તે માટે "આદમ જાતનું અજાયબ જેવું અજ્ઞાન પણું" હાલ ઉપાય છે, કીમત માત્ર બાર આના થશે.)

મોટે ભાગે આપણે તેનો વિચાર કરતા નથી, કારણ કે, -પૈસો, પદવી, માન-આદ અને એવા બીજા હેતુઓ આપણા મનમાં રમ્યા કરતા હોય છે, તેથી આપણે પૈસા મેળવવાનાજ કાર્યમાં ગુથાયલા રહીએ છીએ ત્યારે તંદુરસ્તીનો વિચાર સમુગળો બુદ્ધી વધે છે.

માણસને તંદુરસ્તી હોય છે ત્યાં મુખી બધું ઠીક ચાલે છે, પણ એકવાર ગુમાઇ કે પછી તે મેળવવા આપણે આહો તે કરવા મંડીએ છીએ.

હબરો મરદો અને ચોરતો ભયંકર અને ઘણીક વેળા પ્રાણઘાત આપરેશનો કરાવે છે, હબરો તડરેવાર ઠેકાણે હવા ખાવા લાય છે, અને અસંખ્યાબંધ માણસો દરરોજ કહે-વાતી દવાઓનાં પુષ્કળ ધિયારાજ ચોટી લાય છે કે તંદુરસ્તી મળે. અને તેમ કરતાં અસહ્ય દુઃખો તેઓ ખમે છે. એક દરદી જેને ખમ્યું છે તેની પાસે લાગ્યો અને પુછો તેનો હેવાલ અને તે તમને પોતાના દુઃખની કહાણી બરાબર સમજાવશે.

અને આ મરદો અને ચોરતોની ગોંતવર સંખ્યા ફક્ત એક શબ્દ કે તમને સાંજુ થશે, ખાતરી બિલકુલ નહિ પણ માત્ર ડાકટરના શબ્દો કે સારા કરીશું, તેને ખાતર અસહ્ય દુઃખ ખમવાને ગણ હોય છે.

હવે એ સાથે મીલક ક્યોરની ત્રીતમેન્તને સરખાવો તે માટે તમને કશું દુઃખ ખમવું પડતું નથી. કારણ કે તે દુદરતનો પોતાનો ઉપાય છે. દુદરત સાંજુ કરે છે તે ગુપચુપ શાંતીથી અને ઘણીજ હીકમતથી સાંજુ કરે છે.

કુદરતે કેટલાક કાપડાઓ નિરમાણ કરેલા છે કે જેમને તાબે થવું જોઈએ, અને જે તેમ ન કરીએ તો આપણને ખમતું પડે છે. કુદરતી ચેતવણી ઉપર ધ્યાન ન આપે તો પરિણામ તંદુરસ્તી ગુમાવવામાં આવવાનુંજ.

આપણા કહેવાતા સુધરેલો જમાનો એટલો તો ગુચવણ ભર્યો થઈ પડ્યો છે કે આપણા શરીરને કુદરતે જે રસ્તા બતાવ્યા છે તેમાંથી વેગળા જવા દઈએ છીએ. તેમ કરીને આપણી સીસ્ટમમાં ભૂત ભૂતનાં ઝેરો અને વિજાતીય પદાર્થો ભેગા થવા દઈએ છીએ.

એકવાર તમે કુદરતને ધોતાનું કાર્ય કરવા દેવાની તક આપો તો તમારા શરીરમાં ચોક્કસ પ્રકારનાં ફેરફારો થવાની આશા રાખીશોજ. તમારા શરીરને બેદરકાર રહી ખીંગાડવું છે. એક જખમને ફજ આવતાં દરદ થાય છે તે તમે જોયું છે તેવીજ રીતે હોજરીની ગામતમાં તેને સઘળી ભૂતનાં ભારી ઓરાક લેવાની ટેવ પાડી છે, અને તેથી તેવા ચરખીનાં માંસો-કેરી-પીનાઓ-કાપી-ચાચ સફેદ આંટાના પાઉના દુધા તથા બીસ્કીટોં આલુ લેવાય છે વગેરેમાંથી એકાએક ફેરફાર કરે તો જરૂર તેની અસર થયા વિના રહે નહિ.

આથી ત્યારે તમે મીલ્ક-ટ્રીટમેન્ટ શરૂ કરો ત્યારે જેમ આગલા દિવસે તમને લાગ્યું તેવુંજ થઈ શક્યો નહિ. પરંતુ કાંઈ પણ થાય, તેથી તમારે બીહતું નહિ. એકાદ દિવસ પછી, જ્યારે કુદરતને કાર્ય કરવાનું બરાબર મળ્યું કે મેહિનત લીધા વિના થઈ શકતું નથીજ-જે માટે કળીદળએ જે શબ્દો લખેલા અર્થ જશે નહિ કળીદળ કહે છે કે:-

શ્રમ હી, સખ કહ્યુ બને, બિન શ્રમ મિલે ન કાંઈ
સિધી અંશુલી ધી જમ્યો, કળખુદ નિકલે નાહિ

તેમ—મહેનત ક્યાં વિના કાંઈ થઈ શકતું નથી—પૈસો માંનચાન પદવી મેળવવા માણસો ખુશીથી મથે છે—ને તેમ કરતાં કરતાં તંદુરસ્તી પણ ખીગડે, તેની પણ દરકાર રાખતા નથી; તો પછી ખીમાર પડે તેમાં શી નવાઈ? ને ખીમાર કે અશકત જેવા જ્યારે થયા, તો પછી ડાકટરોને તેમની દવાઓ પુડે જાય છે, જાણે તંદુરસ્તી તો ખાટલામાંજ ભરી હોય, તેમ તે ખીવાય ને પછી વધુને વધુ માંદા થાય તેમાં દોષ કોણનો? માટે હાથે કરી, એટલે તંદુરસ્તી કેમ સચવાય છે તે જરાએ જાણે નહીં, ને ખીગડે છે તે કેણાંથી—શું ભુલો કરાયાથી, ખાવા-પીવા-રેહવા કરવા કે ધંધાપર ધક ચોટાડી મુકી, ગાંડુ ગબડાવા જેવું કરે તો પછી વાંક કોણનો! દરદીનો પોતાનો કે ડાકટરો આળા બિચારા બેસીલીસોને ગળે પડે છે, તેમનો!

પરમેશ્વર જેને બધાંને બુદ્ધી-આપી છે—જેથી માણસ સમજે છે તે તો પૈસો પેદા કરવા માટેજ આપી છે, તે પરમેશ્વરનો પણ વાંક હોવો જોઈએ કે તેણે શા માટે એવી રીતે ન કહ્યું કે, પૈસા માથે બીજી બધી બાબદોમાં પણ તમારે બુદ્ધી બળનો ઉપયોગ કરવાનો છે!

પણ પરમેશ્વર, તંદુરસ્તી માટે ખાસ ભાર મુકીને મનુષ્યને કેહેનાં ભુત્રી ગયા ત્યારે બિચારા લોકો શું કરે!

વાંક બધોએ બાહેરનોજ કાઢવો, એ તો લોકરીવાજજ છે એટલે તંદુરસ્તી ખીગડી તે માટે, આપણે પોતે જવાબદાર નથી, પણ બાહેરથીજ-ખીજ કોઈ ન જાણીતા કારણોથી, કે જે ડાકટરોનાં આપેલા વેડેમથીજ લોકો આમ સમજે છે—

તે કેદી દુર થશે! અને લોકો પોતેજ પોતાનો ડાકટર થઈ તબીબતની સુખાકારી (જે તદ્દન સહેલ કરી શકાય છે-રાંચો મંગાવી “મોતને મુલતવી કેમ રખાય !” તેના કાયદા વગેરે) લોગવી શકે એમ છે-છતાં લોકો તે વીધે કાંઈ નહિવા જોવા માંગતાં નથી-તે માટે કળીરજનાં બે શબ્દો લખ્યા વિનાં હું આગલ ચાલી શકતો નથી-તેઓ કહે છે કે:-

સત નામ જ્ઞાનકી, જ્ઞાન ખુદી હયે ઘટમાંહી
સેત મેત હય દેત હયે, પર આહુક કોઈ નાહી !

તેમ-તંદુરસ્તી માટેનું ઉત્તમ જ્ઞાન થોડે ખરચે તદ્દન મુક્ત જેવુંજ મળે એમ છે છતાં લોકો તે લેતાં નથી-કેમ? અને અજ્ઞાનપણામાં ભુલો કરી દુખ લોગવવું એ શું તેમને શારૂ છે?—દુખ કોણને ગમે છે, કોઈ ઉછીકું લેવા જતું નથી જે માટે કળીરજ કહે છે.

દુખ લેને જાવે નહિ, આવે આચા ભુચ
મુખકા પહેરા હોયગા, તખ દુખ કરેગા કુચ

એટલે, દુખ ઉછીકું કોઈ લેવા જતું નથી, પણ પોતાની ભુલો કરેલી-તેથી આવે છે તેમ-જ્યારે તંદુરસ્તી-માટે-નાન-પણથી-ખર્ચાઓને નિશાળમાંથીજ, લાયક મુરુઓ શીખવે-તેમજ માંગાપો પણ તંદુરસ્તી માટે દરકાર કરતાં થશે, ત્યારે ને ત્યારેજ દુખ દરદોની હારમાળાઓ-જતી રહેશે, ને આજે જે દુખ દરદોનો સંતાપ ધરેધર રહેલા છે-તે સંદતર નહી, તો મોટે ભાગે દુર થશે-અને ત્યારેજ લોકો ખરૂં સુખ, કે “પેહેલું સુખ તે જાતે નર્યા” તે જરૂર સમજતા થઈ ધરે ધરે સુખજ થતું રહેશે

અરે! હુણ માટે તો મેકફેડન કહે છે કે “માંદા પડેવું” એ મહાંન ગુનાહ અથવા પાપ છે” કાંચળે, માંદા લોકો, ઘરનાં સઘળા માટે એક મહાંન જોજ થઈ પડે છે-ખળકે ખીજનાં સુખનો પણ નાશ કરે છે-ત્યારે આ વહાલાં વાચનાર, તમારે તે પાપ માથે લેવું ન હોય ને આમ સુખનાં આશીશ લેવા કરવા હોય તો જરૂર કુદરતી ઉપચારોની હાર-માળા ‘મંગાવી’ વાંચીને તેમ કરવા તુરત મંડી જાઓ-એક મીનીટ ને ખોશો-ને કાલ પર તો વાત સખશોજ નહી, નહી તો કમીરજી કહે છે તેમ થશે ?

કાલ કરે સો આજ કર, આજ કરે સો અમ

અવસર ખીતો જાયગો, શ્રીર કરોગો કમ ?

કુદરતી ઉપચારો

કુદરતી ઇલાજોમાં-અપવાસ સહિથી સરસ ઇલાજ છે, તે પછી, ખીજો ઉપાય તે “મીલ્ક દાયટ” છે તે તરફ ફરો, ત્યારેજ તમે જોઈ શકશો કે આ કુદરતના ખરા ઉપાયો તે ખરેજ અસુલ્ય-ખલકે સોના મોતી કરતાં કીમતી છતાં, પરમ કૃપાળુ પરમેશ્વરે, તે સોઘાં કીધાં છે-જે માટે તુલસીદાસ શું કહે છે તે વાંચો :

તુલશી તખ મે જાણ્યો કે, ખડો ગરીબ નવાજ;

મોતી કન મોઘાં ક્રિયા, સોઘાં ક્રિયા અનાજ.

તેમ-ગરીબ ગુરખાં માટે, જેમ પરમેશ્વરે અનાજ સોઘો ઉગાડ્યો છે તેમ, કુદરતી ઉપાયો, તે તે કરતાં પણ સોઘાં ખલકે મિલકુલ પૈસા વિના સુકૃત મળે તે: કયું છે. દાખલા તરીકે-રોશની-હવા ને પાણી (Light-air-Water જે માટે એક-મહાંન થઈ ગયેલા અંગ્રેજ હકીમની વાત મને યાદ આવે છે-તે અતરે મે પછાડી મુકેલી છે, તે

જરૂર વાંચશો હવા મુક્ત લાઈટ મુક્ત માટે કાંઈ પૈસા દેવા પડતા નથી, છતાં લોકો તેનો પુરો પુરો લાભ લેતાં નથી (વાચો મારી પુસ્તક) “હવા તેનાં ગુણ” વગેરે કીમત માત્ર આઠ આના છે-

તમો કાંઈ ઉજમ કરો નહીં તો ખેઠા ફળ મળે ક્યાંથી પણ જે માટે પેલા કળીરજી શું કહે છે તે જરૂર સમજશો, કે:-

કિયે બિના કરે બિનાં, દેવ કળૂ નહિ દેત;
ખેત બિજા વાવે નહિ, તો કયુ જામે ખેત.

જેમ ઇચ્છા શક્તિ વાપરી થોડોક શ્રમ લીધાંથીજ પૈસો પેદા થાય છે, અથવા બીજી કોઈપણ ચીજ, માટે તેની મેહેનત કીધા બિના ફળ મળતું નથી, તેમ આ સાબળ થવાની રીતની સાથે તમારે થોડીક ઇચ્છાશક્તિનું બળ વાપરવું જોશે.-

હુધ
લેતાં
શું થાય છે?

આ મીલક-ડાયટની ત્રીતમેન્ટ લેતાં જ્યારેબી તમને કોઈ અણમન્યુ અથવા જરા નબળાઈ જેવું લાગે તે વેળા પેલા બીચારા હબરો

દરદીઓ ધરો તથા હીરપીતાલોમાં તરેહવાર જાતનાં વલખાં મારી દુઃખ ખમતાં હોય છે તેમનો વિચાર કરો કે અપવાસ કરવામાં, કે હુધ પીવામાં તો કાંઈ તેવું દુખ નથી.

હુધની ત્રીતમેન્ટથી
તમને
સુખજ થશે

હુધના ખોરાકથી બીજી બધીએ જાતની ત્રીતમેન્ટ કરતાં તમને પરિણામો સુખદાયકજ મળશે, તે લેતાં જ્યારે તમને તમારા અસલ

દરનાં ચિન્હો જણાય ત્યારે આસીડ-ક્રુટ લેવી-અને તે બનતાં સુધી લેમનના આકારમાં લેવી. કારણ કે તેમાં ઘણી મજબુત આસીડ રહેલી હોય છે કે જે લેસન-સંતરામાંથી મળી આવશે. જેવી તમને નાપસંદગીની લાગણી થવા માંડે કે એક યા અરધું ખાટું લીળુ ચુસવું, પણ તે હુધની સાથે નહિ પણ થોડાક વખત અગાઉજ.

પહેલા દિવસે, રાત પડતાં કદાચ દુધથી તમારું પેટ પુલાઈ ગયું હોય એવું લાગશે, અને તમને એવું લાગશે કે હવે એક ગોટ પણ દુધ પીવાશે નહિ, પરંતુ જો તે સાથે કાંઈ પણ અસહ્ય દરદ થતું ન હોય, તો કાંઈ ચિંતા કરવાનું નથી અને તમારેથી ખીણું વધુ દુધ ખુશીથી લેવાશે.

એક દિવસના દુધ લીધા પછી, સવારે તમે ઉઠો ત્યારે કદાચ તમારા મોઢમાં સ્વાદ ઠીક જેવો ન લાગે, અને તમને દુધ પીવાની ઈચ્છા ન થાય એવું પણ લાગશે. તેજ વેળા તમો જો એક આખું ખાટું લેમન ચુસી જશો તો તમને એવી ભુખ છુટશે, કે તમો અભયગ થયા વિના રહેશો નહિ. એવી રીતે દિવસો દિવસ દુધ આણુ રાખવું.

જો ઉલટી જેવું લાગે તો સંતરા, સફરચંદ અને એવી ખીણ આસીડ કુટો વાપરવી, તો જો કે દરેક દાખલામાં લીંબુથીજ કામ સરી જશે, સિવાય કે હોજરીમાં સોજો થયો હોય તો તે લીંબુથી ઉશ્કેરાશે. તેથી તે કેસમાં લીંબુ નજ વાપરવું.

આ મીલક ક્યોરની શરૂઆતમાં થોડીક ખીણ નિશાણીઓ છે કે જે દેખાય, જેથી કે થોડુંક પેન અને અવયવોની કાર્ય કરવામાં પણ હરકત થતી હોય એવું દેખાશે. પણ તેમાં કશું ગંભીર નથી માટે ચિંતા કરવી નહિ. તેઓ આવે છે એજ દેખાડે છે કે અવયવોનાં કાર્ય કરવામાં વધુ જાગૃતપણું આવ્યું છે, અને શરીરમાંથી ઝેરોને કાઢવાનો યતન થાય છે.

પેટનો પુગાવો થવો એ અતિ સાધારણ નિશાણી છે. નિયમ તરીકે પેટનો ઘેરાવો બેથી ત્રણ ઈંચ વધશે, પણ એકવાર તમને પીવાની આડત પડે કે તે દેખાશે નહિ.

ટાઇટ લુગડું પહેરવું નહિ. જેથી પેટનાં ભાગમાં રહેલા અવયવો પુર છુટથી કાર્ય કરી શકે.

હવે આ વાત યાદ રાખવી કે દુધના ઝોરાકપર રહેલા તેથી તમારી ખમવાની શક્તિ એટલી બધી રહેશે નહિ, ઘણાક દાખલામાં તે ઘટી ગયેલી માલુમ પડશે-તો જો કે દુધ બંધ કીધા પછી એક-બે દિવસમાંજ તમારી શક્તિ પાછી વધેલી તમને લાગશે.

દુધથી તમારી પાચનશક્તિમાં ઘણો વધારો થયો છે, તે સિદ્ધ કરવા માટે, દુધ છોડ્યા પછી માત્ર કાચા ઝોરાક ઉપર રહો, અને તમે જોશો કે સઘળાને તમે પાચન કરી શકો છો; છતાં દુધ છોડ્યા પછી પકાવેલો ઝોરાક લેધને તે પછી જો કાચો ઝોરાક લીઓ તો તે ઝોરાકને પાચન કરવાને તમે સામર્થ્યવાન થશો નહિ.

ખીજ જે નિશાણી, દુધનાં ઝોરાક લેતા જણાય છે તે ઘણીક વેળા કળજ્યાત છે, એથી તમારે કશી ચિંતા કરવી નહિ, કારણ કે લાખો વખત ચાલુ દુધ પીધાથી આ ફરીયાદ મટી જશે.

એથી ઉલટું કેટલાક દાખલામાં ઝાડા થવાનું થશે. પરંતુ એમ એકાદ અઠવાડિયું આ બધું થશે અને તે પછી ફાયદો થશે. તેથી તમારે તો દુધ ચાલુજ રાખવું.

અમેરીકાના

બોર્ડ ઓફ હેલ્થ-ખાહીના ઝોરાક કાઢ્યો છે

તે દુધ માટે શું કહે છે-કળજ્યાતને દુર કરવા માટે દુધનો જ જો વધારવાનો છે, એટલો બધો કે જેથી આખા આંતરડાંનાં ભાગા ધોવાઈને સફા થાય-કોઈક વાર આમ દુધથી કળજ્યાત ન મટે તો, ફક્ત તેલની એનીમાં રાત્રે સુવા આગમજ લીધાથી ઠીક થાય છે

દુધ ખૂબી કાય રોગ
માટે એટલું
અમુક્ય ખોરાક છે

ઇલીનોઇસ પરગણાનાં બોર્ડ ઓફ હેલ્થે
ખાણીનાં ખોરાક માટેનું સરકયુતર બાહેર
પાડયું છે તેમાં લખે છે કે, “દુધથી કળન્યાત
યતી નથી, સિવાય કે તે ઘણો ઓછા જથ્થામાં પીવાય તોજ.”

ન્યુ યોર્કનો પ્રખ્યાત ડાક્ટર લવલેન્ડ કહે છે કે “જ્યારે
દુધનો નાનો જથ્થો માફક આવતો નથી ત્યારે મોટા પ્રમાણમાં
પીવાથી ફાયદો થાય છે.”

એક પુરતા જથ્થામાં દુધ પીવાથી ઝાડો આવે છેજ.
થોડાક લોકોને દુધનો એટલો તો મોટો જથ્થો ભેંધએ છે કે
જે હોજરીમાં રહી શકતો નથી. જ્યારે બીજા હાથ ઉપર
કેટલાક લોકો એવા હોય છે કે ચોવીસ કલાકમાં ત્રણથી
ચાર બાટલીથી વધુ દુધ લેઈ શકતાં નથી. છેલ્લી જાતના
લોકો, દર પંદરમાં એક હોય છે અને મોટે ભાગે તેઓ દુધ
લીધા અગમજ કળન્યાતથી પીડાતાં હોય છે. એવા લોકો
નસીબવંત છે કે તેઓ અરધા જથ્થામાં કળન્યાત મટાડી
શકે છે, પરંતુ તેમનું વજન એટલું બધું વધતું નથી.

જેમને વધુ ઝાડા થઈ ભાગે તેઓએ માત્ર દુધનો જથ્થો
કમતી કરવાનો છે. પરંતુ તે એક અઠવાડિયા પછી, પણ
ઝાડા (પાંચ-સાત) ચાલુ થયા કરે તોજ. દિવસમાં બે
બંધાયલા પેટ (ઝાડા) આવે તે માટે ત્રણથી સાડા ત્રણ
બાટલી દુધ પુરતું છે, એથી વધુ દુધ લેવાથી વધુ ઝાડા
થાય છે, કે જે રંગમાં ફીકા થાય છે ત્યાર દેડે ખાટા અને
બંધાયલા અને છેવટ, જો વધુ દુધ ચાલુજ રાખ્યું તો તે
ઉપર લીલા રંગની છાંયે બંધાય છે.

રૂમેતીઝમ
પર દુધ
શાયદો કરે

ઉપત્રી નિશાનીવાળા કેટલાક દરદીઓમાં રૂમેતીઝમનું ફરીયાદ હોય છે, અને તેમને આ દુધમાંથી એટલો તો સારો લાભ મળે છે કે તેમની રૂમેતીઝમની નિશાની તદ્દન જતી રહે છે.

દવા લેવાથી દુધ પાચન થવામાં મદદ મળે છે એ વિચાર ભુલ ભરેલો છે, અથી ઉલટું દવાઓ દુધને પાચન થવામાં હર્ષતકર્તા થઈ પડે છે.

ખીનું આ યાદ રાખવું કે સખત દવાઓ દુધને લીધે આખા શરીરમાં પસરી જાય છે અને બધાં નર્વસોને સાધારણ ચપલ કરી શરીરની શક્તિ ગુમાવે છે.—

દવાદારૂની ખરાબ
અસરો કેવી
આહુ રહે છે

આ તો ફક્ત દુધની વાત થઈ, પણ ખુંદ દવાદારૂ પોતે કેટલી ખરાબ અસરો શરૂઆતથી તે પછાડી પણ એટલે દવા પીવાની બંધ કરી દેવાને દીવસો થઈ ગયા છતાં તેની ખરાબ અસરો કેટલી બધી શરીરમાં અંદર અને ઉપર પણ થાય છે—દાખલા તરીકે

વેકશીનેશન

વેકસીનીશન મુકાયા પછી બચ્ચાંઓને ગરગુમડાં આંદા અને કેટલીકવાર તો, સીફીલીસ જેવાં અતી નુકશાનકારક દરદો જીંદગી દરમિયાન રહેવા પામે છે તે માટે તો કેઈ વેકશીનેટર કે ડાક્ટરને પુછશે તો, તમને ઉઠાવવાનીજ વાતો કરશે—

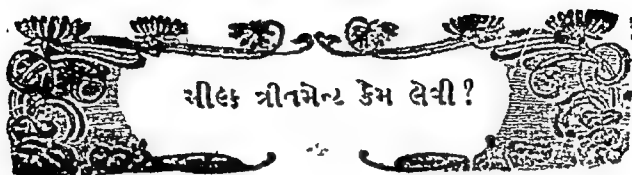
દરદ જેટલું દુખ વધારે
નથી તેટલું દવાદારૂથી
વધે છે

આગળ કયાં જાઓ છો, દરેક ઘરમાં આ તો ખનતી આવેલી ખીના છે—એક દરદી આજે થોડોકજ ખીમાર થયો—ડાક્ટર આયા—દવા લખી આપી—દવા પીધી—સાંજે કે પછી ખીજે દીવે વધુ તળીયત ખીગડી—ડાક્ટરને પાછા બોલાવ્યા વળી ખીજ વધુ સરસ દવા

લખાઈ અપાઈ—વળી પણ ત્રીજી દીવસે તબીયત તો તે કરતાં વધુ ખરાબ થઈ—વળી દવા બદલાઈ—આમ ચાલુ થયા કરી—છેવટ દરદી દુખમાં (પારસીઓમાં હે લાઈ! હીંદુમાં તો સ્મશાનમાં) પણ બોલી જાય છે—તે ક્યાં નથી સઉ કોઈ જાણતું!

તાવનો દાખલો લીધો—આજે થોડીક તાવ આવી—દવા લીધી, બીજે દીવે વધુ તાવ થઈ—ત્રીજીએ તે કરતાં વધુ—જોકે દવાઓ તો બદલાય છે જ—ને ઘણાક દાખલાઓમાં તો ઘોભીનાં વાગા તો પંદર દીવસે બદલાય પણ ડાક્ટરો તો પંદર દીવસમાં ત્રણથી પાંચ કે પછી મોટે ઘરે તો પંદરે નવા આવે—જે માટે અમેરીકામાં—પ્રખ્યાત થયેલી એક કવીતા મને યાદ આવે છે તે અંગ્રેજીમાંજ અતરે આખ્યા વિનાં મારો હાથ ઠોભી 'શક્યોજ નહીં—માટે ડાક્ટરોનાં મનમાં કાંઈ ઓછું આવે તો—આગળથીજ ક્ષમા માંગી લઉં છું', અને તેમાં કાંઈક રમુજ—સાથે કાંઈક જ્ઞાન જોડાયેલું હોવાથી—પાછળનાં પેજમાં તે કવીતાં (Doctors & Doctors) વાંચો મુફી છે તે—





ઘટતી રીતે લેવાય તો એકલા દુધ ઉપરજ રહેવામાં કદી પણ નાસીપાસી મળતી નથી. કેટલાક લોકો ઘરમાંજ દુધ પોતે લીધે છે તેઓ થોડા વખતમાં શા માટે બંધ કરી નાખે છે તેનાં કારણો નીચે પ્રમાણે છે:—

(૧) હોજરી ભરાયલી લાગે છે અને તે પછી તેમને થોડીક ઉલટી કે વોમીટ જેવું લાગે છે.

(૨) હોજરીમાં અને મોઢમાં આવતો ખટાસ.

(૩) જે ભાગમાં આગળ પેન હતું તે ઉભરી નીકળે છે. આંતરડાંની ખીગડેલી હાલતથી દાયરીયા જેવું થાય છે.

(૪) તેજ કારણથી કબજ્યાત થઈ લાગે છે જોઈએ તે કરતાં વધુ પરસેવો થઈ કોઈવાર તાવ જેવું થઈ લાગે છે.

(૫) આગલા દરદોનું પાછું ઉભરાવું—ખાસ નર્વસ પેન.

ઉપલા કારણોના લીસ્ટમાંથી, ફક્ત એકજ નિશાણી એવી છે કે જેમાં થોડોક ભય રહેલો છે, પણ જો દરદીનું મન માને કે એમાં કાંઈ ધાસ્તી જેવું નથી, છતાં દરદ જો તેમનાથી ખમાતું નજ હોય તો તે વાત જુદી છે, અને ત્યારે દુધનો

જથ્થો કમતી કરવાની જરૂર પડે છે, પણ એ ન થાય, તે નજ કરવું.

એક માણસ, મારી હોજરી પુગાઇ ગઇ હોય અને ઉલટી થાય છે એવી ફરીયાદ કરે ત્યાં તેને દુર કરવાનો ખુલ્લો ઉપાય છે.

એ માટે પેહેલાં, ગાયનાં દુધની બનાવટ કેવી છે અને તે કેમ પાચન થાય છે તે જણાવીશું.

એ ગાયના દુધમાં નીચે પ્રમાણે તત્ત્વો રહેલા છે.

પાણી	ચરબી	સાકર	કેસીન	આલબ્યુમન	સોલ્ટસ
ભાગ-૮૬	૩-૫૦	૫-૦૦	૩-૦૦	૫૦	૭૫

એક નોરમલ હોજરી યાને ઘટતી (કુદરતી) હાલતમાં રહેલી હોજરીનો ગાસત્રીક રસ, જેમાં મ્યુકસ ઉપરાંત પાણી અને ઇનઓરગેનીક સોલ્ટસો રહેલા છે, અથવા પાચનક્રિયાનાં સિવાય હાઇડ્રોકલોરીક આસિડ અને બે જાતના ઇનઝીમ્સ તત્ત્વો જેમને પેપસીન કહે છે કે બે પ્રોતીડ ઉપર કાર્ય કરે છે.

એક નોરમલ હોજરી દુધને હંમેશાં સેહેલથી પાચન કરી શકે છે. પરંતુ આજના જમાનાના માણસોની હોજરીમાં નોરમલ રહેલી હોતીજ નથી અને તેથીજ દુધ લેવામાં મુશ્કેલી લાગે છે.

લગભગ સઘળાં દ્વિસપ્તેતીકો (૯૮ ટકા) આ હોજરીમાં હાઇડ્રોકલોરીક આસિડનો જોઇએ તે કરતાં વધુ જથ્થો હોય છે.

જેમ ચુસ્દથી દુધ ગંધાઈ જાય છે તેમ આ આસિડથી પણ થાય છે, અને તેથી કોઈ એવુંજ ધારે કે ગાસત્રીક

રસમાં આ આસિડ હોવાથીજ દુધ બંધાઈ જાય છે, પણ આ વાત જાણીતી છે કે ચ્યુક્સ મેમ્બ્રેનની તદ્દન ન્યુનતાવાળી હાલનમાં પણ દુધ જલદીથી બંધાઈ જાય છે—દીસપેપ્સીયામાં જે બનીજ આસિડો વધુ હોય છે તેવા દુધને પાચન થવામાં હરકત થાય છે, અને તેથી નાના પ્રકારના આરગેનીક અથવા ક્રુટ-આસિડો ત્યાં ઘણી લાભકારક થઈ પડે છે.

દુધ પીધા પછી તેમાં પાચનક્રિયા નીચે પ્રમાણે થાય છે:-

પેહેલું પગથીયું તે દહી અને છાશના આકારમાં ફેરવાઈ જાય છે.

થોડા દુધથી આ બંધાયેલી જણુસ એટલી તો સખત થાય છે કે તેથી ઉલટી જેવું લાગે છે, જ્યારે મોટા પ્રમાણમાં દુધ લેવાથી તે નરમ અને પોચું રહે છે—આ વાત દરેક પનીર બનાવનાર જાણતો હોય છે, પણ ઘણું વિચિત્ર છે કે ડાક્ટરો તે જાણતા નથી, અને તેથી દુધનો ખોરાક આપવામાં બહુ સાવચેતથી તેનો જથ્થો ફરમાવે છે, અને તેમ કરતાં જ્યારે દરદીની હોજરીમાં દુધ બંધાઈ સખત થઈ પડે છે તો ડાક્ટરો એવુંજ માની લે છે કે દરદીને દુધ જરતું નથી.

કેટલાક દરદીઓ માટે, જ્યાં સુધી તેઓ કેટલાક દિવસો સુધી દુધ લીધે ત્યાં સુધી કઠાય આવી મુશ્કેલી લાગે, પરંતુ ઇલાજ એ છે કે જેમ અને તેમ વધુ દુધ લેવું અને તેથી દુધ જલદીથી જરપત થવા માંડશે.

હમારા અનુભવથી જણાય છે કે ઘણાક માણસો જેઓ ગદકજમીથી પીડાતા હોય છે તેમને મલાઈ કાઢી લીધેલું દુધ ઘણું સહેલથી પાચન થઈ શકે છે મલાઈ જો કે દુધનો અગત્યનો કીમતી ભાગ છે છતાં મીલક ત્રીતમેન્ટમાં તે કામનો નથી, ઘણાકોને મલાઈ રચતી નથી.

હવે આ મલાઈ કાઢી લીધેલા હુધ ઉપર પણ ઠીક રહેવાઈ શકાય છે. પરંતુ તેથી આખા હુધના જેટલું વજન વધી શકતું નથી, તેમજ તેમાંથી મીઠાસ કમતી થવાને લીધે ઘણાકોને તે હુધ પસંદ આવતું નથી.

હુધથી હોજરી ઉપર શું અસરો થાય છે તે હમે લગાર લાંબાણથી સમજાવ્યું છે કારણ કે તેથી લોકોને ઘરમાં પોતાના હાથે મીલક ત્રીતમેન્ટ લેવાનું બને.

હુધથી ઉલટી થવી જોઈએ એવું કશું નથી. પરંતુ તે ત્રીતમેન્ટનાં થોડાક શરૂઆતના દીવસો ઉપર થઈ લાગે એ સંભવીત છે. પણ તેથી ફાયદોજ થાય છે. એવા ઘણાક દાખલા નોંધાયેલા છે કે જ્યાં એકવાર ઉલટી થઈ હતી તે પછી ત્રીતમેન્ટ ઘણી સરળ રીતે ચાલુ થઈ હતી.

કેટલાક દાખલામાં, સહેજ પેન થઈ લાગવાથી લોકો હુધ પીતાં અટકી જાય છે પરંતુ તેમ થવું ન જોઈએ. થોડુંક દુઃખ તો સોસવું જોઈએ. દાખલા તરીકે જુરીસના કેસોમાં હુધની ત્રીતમેન્ટ લેતાં, ઘણીકવાર પેન થઈ આવે છે, પણ તે થોડાક વખત સુધીજ ચાલે છે, માત્ર છેલ્લી સલામ કરવા જાણે આવતું હોય તેમ સહેજ થઈ, દુર થઈ જાય છે.

એવું કારણ કે, નવું લોહી બનવા માંડી ત્યાં રહેલા જટા તીર્યુઓને લાજી તેમાં દાખલ થાય છે. એવું દરેક જાતનાં દરદો, જેવા કે એપેન્ડાઈસાઈટાઈઝ, પેરીટોનીસ અને ખીન્ન સોજા થઈ આવેલા લાગમાં થઈ લાગે છે, પરંતુ તે સઘળાં થોડાક વખતમાં જંધ થાય છે.

હવે, જ્યારે તમે મીલક ત્રીતમેન્ટથી પુરતું લોહી બનાવો છો ત્યાં આ સઘળા અવયવો વધવા માંડે છે અને તેમની

અસલ નોરમલ હાલત મેળવે છે. દુધની ત્રીતમેન્ટ લેતા અવયવોની સમાધાન સ્થિતિ થવા માંડે છે ત્યારે ઘણીક વેળા દરદ થાય છે, કારણ કે ત્યાં ફેરફાર થાય છે અને ફેરફાર થવું એટલે એક સ્થિતિમાંથી બીજી હાલતમાં જવું ત્યાં ખાસ પેન થોડુંક થવું જોઈએ, ન તો ફેરફારજ કહેવાય શાનો ?

ત્યારે, આ રીતે દરદ થાય તે કાંઈ ગંભીર પ્રકારનું નથી, અને તુરતજ બંધ થાય છે, પરંતુ જેમને વહેમી ડાકટરોએ, એવું શીખવાડવામાં આવ્યું છે કે કાંઈબી જાતનું દરદ થાય તે ગંભીર હાલત છે તેથીજ તેઓ ખોટી રીતે બીડે છે, અને તે દરદને જલદીથી બંધ કરવુંજ જોઈએ એવું માંગે છે.

દરદ પોતે કાંઈ ભયંકર નથી. એથી ઉલટું તે માત્ર કુદરતી નીશાણી છે કે ત્યાં કનજેશન અથવા ગેરવ્યવસ્થા થઈ છે અને તે પાછી નવેસરથી બંધાય છે. તે ઘટતી મદદ માટે માંગણી કરતી હોય પરંતુ અપ્રીમ જેવી દવાઓ લેવા કે જે નર્વસોને સુસ્ત કરી નાખે છે તે લેવા માટે નથી હોતી !

હમને પોતાને મીલક ત્રીતમેન્ટ માટે ઘણા લાંબો વખત સુધી અભાવ હતો, અને જ્યારે સંખ્યાબંધ દાખલાઓમાં તેથી અમતકારીક ફેરફારો થતા હમે જોયા, ત્યારેજ તેની કી મત માટે હમને ખાતરી થઈ. છેલ્લા કેટલાક વરસો દરમ્યાન હમે હબરો માણસોને આ ત્રીતમેન્ટની સલાહ આપી છે અને ઘણાક કેસો હમારી દેખરેખ હેઠળ થયા છે કે જેમાંના મોટા ભાગને સંતોષકારક લાભો થયા છે.

તેથી આ દુધ માટે હમે જે કાંઈ કહ્યું છે તે શબ્દેશબ્દ ખરું અને અનુભવપૂર્વક વાત છે.

સાગ્ર થવાની ક્રિયા.

ક ણજ્યાતની પીડા તો દુધનાં ખોરાકથી હર હમેશાં જતી રહેશે, કોઈ જવલેજ દાખલામાં તેથી નાચુકનો સાગ્ર થવાનું ન હશે.

સાગ્ર થવાનું કારણ કે, કુદરતી રીતે ત્યાં લોહીનું સર-ક્યુલેશન સુધરે છે. વધુ ગ્લો પેદા થાય છે અને તેમ કરી આંતરડાંના મસલો મજબુત થઈ પોતાની અસલ સ્વભાવિક સ્થિતિ મેળવે છે.

મુત્રાશય (કીડની) ની ફરીયાદો પણ મટી જાય છે માત્ર આસાયશની જરૂર હોય છે.

કોઈને કણજ્યાત નહિ પણ હોય છતાં મીલક-ડાયટનાં પેહેલા થોડાક દિવસ કણજ્યાત થઈ પણ લાગે. કારણ કે માણસ તે વેળા બીછાને પડી રહીને આસાયશ હેતો હોય છે. તેથી ઝાડા સખત અને ગોળાકાર જેવા કટકામાં આવે.

એથી કરીને જે નાપસંદ લાગણી થઈ લાગે છે તે દુર કરવા ગરમ પાણીની એનીમાં સલાહકારક છે. ગમે તો એક ચમચી ભરી સાધારણ મીઠું તે પાણીમાં નાંખવું.

જો મલાશયમાં જખમ જેવું હોય તો મીઠાને બદલે ઝોલીવ ઝોમલ અથવા સાલીડ ઝોમલ પાણીમાં યુગ મિશ્ર કરી તે લેવું, એથી અશ્વ મટી જશે જો હોજરી દુધને ઠીક જેવી હોય છતાં પેટની કણજ્યાત રહેતી હોય તો, થોડાક રૂબો ખાધાથી ઝાડો ઠીક આવશે.

ન્યાં દુગ્ધના પામલો હોય ત્યાં કેઈની સ્તનરૂઝ ઝાઈસ રત્રે મુની વેળા પીવાનું ઠીક થઈ પડે છે.

દુધની ત્રીતમેન્ટથી શું સુખદાયક બને છે તે
દવાઓ દયદય ધીચવાથી જે દુખદાયક
થાય છે, તે સાથે સરખાવો-

એકવાર દુધ ત્રીતમેન્ટમાં આસાયશ લેવાનું બંધ કીધા પછી તમે થોડીક કસરતો લેવા માંડશો કે તમને તેના ગુણ વધું જલદી જણાઈ આવશે, અને કળજ્યાત તદ્દન મટી જશે. અથવા તો દુધ બંધ કીધા પછી બીજા નક્કર ખોરાકો લેવા માંડશો ત્યારે તો જરૂર થશે.

આ ત્રીતમેન્ટ લેતી વેળા પાણી પીવાની કશી જરૂર હોતી નથી. કારણ કે દુધમાં પાણીનો મોટો ભાગ આવી જાય છે, છતાં જો પાણીની ખ્યાસ લાગે તો પીવામાં કશી અડચણ નથી.

આખા દિવસમાં દર અરથે કલાકે દુધ પીયા કરવાથી મોહકાં ગળા અને હોજરીને તે સોસી લેવાની એવી આડત પડે છે, કે રાત્રે ઉંઘમાંથી જાગ્યા કેડે મોહોડું સુકું થઈ લાગે છે અને પાણીની સોસ લાગે છે, તે વેળા ગમે તો, અને દુધ સોળી મલી શકે તો, દુધ પી લેવું, અથવા ન તો પછી પાણી લેવું; દુધ પીધાથી પાછી ઉંઘ આવવા માંડે છે અને વળી તેમ કરતાં સવારે ઝાડો પણ સાફ આવે છે.

દુધની ત્રીતમેન્ટ ઉપર રહેતાં ઘણાકોને રાત્રે ચારથી પાંચ કલાકથી વધુ ઉંઘ આવતી નથી, પણ પીસાળ છુટવાથી ઉઠવુ જ પડે છે. આ વેળા પીસાળ છુટે છે તે લગભગ સફેદ (રંગ વિનાની) હોય છે, પણ તે સાથે પુષ્કળ કચરો નીકળી જાય છે. આ શરૂઆતનાં પહેલા દિવસો ઉપર થાય છે, કેમ જે ત્યાં ભેગો થયેલો કચરો વધુ હોય છે, તે નીકસવોજ જોઈએ.

જલન્દર દરમાં
દુધ
પણ ફાયદાકારક છે

જલન્દરનાં એટલે જ્યાં પેટમાં પાણી ભરાઈ પુત્રાઈ ગયેલું પેટ થાય છે, તેવા કેસોમાં દુધનાં જથ્થા કરતાં દબલ પીસાળ થયેલી હમે જોઈ છે, તે પછી જલન્દર દુર થવાથી પીસાળ સાધારણ જથ્થામાં થતી હોય છે.

એક ગૃહસ્થ જે જલન્દરથી પીડાતો હતો તેને દુધની ત્રીતમેન્ડના પહેલા બે અઠવાડિયામાં પહોંતી રતલ કમી થયેલી હતી. તો જો કે તે દરરોજ છ બાટલી દુધ પીતો હતો. આ ઘટ થવાનું કારણ એ કે તેનાં શરીરનાં ભાગોમાં જલન્દરનું પાણી ઘણું એકઠું થયું હતું પણ હવે તે તદ્દન સાબું થયેલું ને ઘણા વરસ થયા છતાં તંદરોસ્તી ભોગવે છે, તેને કાંઈ પણ ફવાઈ અંપાઈ હતી નહીં—

દુધની
ત્રીતમેન્ડ ગમે એવી
ઠંડીમાં પણ લેઈ શકાય.

પુરતા દુધથી શરીરની ગરમી વધવા માંડે છે, જો તમે પુરતું દુધ પીઓ તો ગમે તેવી ઠંડીમાં તમે સમાધાન રહી શકશો.

તંદરોસ્તી માટે જેટલી ગરમી શરીરમાં રહેવી જોઈએ તે આ મીલક-કાયટથી ઘણી અચ્છી રીતે થઈ શકે છે. ૯૦ ટકા ગરમી જે આવે છે તે ખોરાકનાં આકરીદાઈઝ થવાથીજ થાય છે, બાકી ૧૦ ટકા ગરમી અસ્ક્યુલર કસરતો (હીલચાલ) થી આવે છે.

જનાવરી ગરમી અને જીવનશક્તિ આ બે એકજ ગણાય. જો તમારી પાસે એક હોય તો બીજી પણ હોવી જોઈએ.

જો શરીરની ગરમી બે ટ્રીગરી ઓછી થાય અથવા ૯૬ ટ્રીગરી થઈ જાય તો તમારે ખાતરીથી નજરવું કે તમારી જીવનશક્તિ ઘટી છે અને છતાં આ હાલત ઘણા માણસોમાં થયેલી હોય છે ઘણાક દાખલામાં આનું કારણ તે લોહીનું ફરવું ઘણું કમતી થવાથી ખોરાક ખરાબર પાચન ન થવાથી હોય છે.

કેટલાક માણસોને દુધથી ગરમી વધવાથી તેઓ ધારે છે કે તેમને તાવ આવ્યો છે, પરંતુ ઠરમોમીટર મુજબથી કાંઈ પણ વધુ ગરમી દેખાશે નહિ, અને થોડાક પરસેવો છુટ્યા પછી માણસને ઠીક લાગવા માંડે છે.

આ પરસેવો ઘણાક દાખલામાં ખાસ કરી જ્યાં આમડી સુકી થઈ હોય ત્યાં સાંજ પડતાં ચાને સુતા પછી થોડાક વખતમાં થઈ લાગે છે લીજાઈ ગયાથી તેઓ ઉંઘમાંથી જાગૃત થાય છે, પણતેથી દરદીને ચોર વધુ ઠીક લાગે છે, જેમને માથું દુખવાની ટેવ હોય છે તેઓને, આ રીતે પરસેવા થવાથી પેહેલાજ દિવસથી માથાનો દુખારો બંધ પડે છે.

દુધથી

ખહી-લોહીનો હાઇપ્રેસર-પ્રાઇટલીસીઝ-
ડાયબીટીસ-હાટની ફરીયાદો તથા ચોરતોની
લીતરની ફરીયાદો પણ દુર થાય છે.

કેટલીક નવસ' હાલત કે જે આગળ માણસને હેરાન કરતી હતી તે થોડાક વખત માટે દેખાવ દે છે, પણ તે હ મેશ ટકતી નથી લેજું ઘણું સરસ રીતે સાફ અને અપલ થાય છે. ઘણાક લખનારાઓ મીલ્ક-ટ્રીટમેન્ટ વેળા પોતાનાં ઉત્તમ લેખો લખ્યા છે.

કોઈ પણ વાટે લોહી જવાની ફરીયાદ હોય તે પણ થોડાક વાર દેખાવ દે છે પરંતુ પછી તુરતજ સદા માટે નીકળી જાય છે.

ખહી
સય રોગના
દરદીઓને દુધપર
રાખ્યાથી લાભ થાય છે

ખહીનાં રોગીઓ જેમનાં કેફૂઆં અને ગળા-
માંથી લોહી જતું હતું તેઓને પણ મીલ્ક-
ટ્રીટમેન્ટથી કશા ગેરલાભ થયા નથી. ખરું

જોતાં કેટલાક દાખલામાં દરદીઓ વધુ ઝડપથી સાજા થયા છે. છતાં જેઓને ફેફસાંની ફરીયાદ હોય તેઓએ દુધનો ખોરાક ધીમે ધીમે વધારતા જવું. કે જેથી ત્યાં વધુ બોજ થઈ પડે નહિ.

લોહીના હાઇપ્રેસર
આર્ટીરોસ્ક્લેરોસીસ
પણ દુધ નરે કરે છે

જેમને, સખત આર્ટીરીસ (Arteriosclerosis) ને લીધે લોહીનો હાઇપ્રેસરની ફરીયાદ હોય છે, તેઓએ મીલક-ઠાયત કોઈક અનુભવી દોખરેખ હેઠળ સિવાય પોતે એકલો લેવો નહિ. તે વેળા લોહીનું દબાણ કેટલું છે તે તપાસવું ઘટે છે અને જો ૨૦૦ મીલીમીટર કરતાં વધુ લાગે તો સઘળી હીલચાલ બંધ કરવી, અને શુપચુંપ ખીંછાનામાં પડયા રહેવું સિવાય કે નાહતી વેળાજ ઉઠવું અંગોળ પ્રભુ કુઠાં (શરીરની ગરમી જેટલા ગરમ) પાણીએ જ લેવું. આ મીલક-ઠાયટથી આ ફરીઆદ મટી જશે.

બ્રાઇટલીસીસ
પણ બરતરફ થાય છે.
દુધથી જ દવાથી નહી
દવા-સાસુ વધારે છે

ઉપલા દરદની માથે બ્રાઇટલીસીસ પણ થઈ લાગે છે હવે દુધનો ખોરાક એવા દરદો ઉપર હાકટરો ફગ્ભાવ છે પરંતુ તે ખોરાક કેમ લેવો લેવાડવો તે તેઓ બરાબર જાણતા નથી. ખરાબ થયેલા ક્રીડની-દુધના ખોરાકથી નવીન રીતે બંધાય છે, જો તે દરદી આસાયશ લીધે તો આ દરદ જલદીથી સાજું થાય.

દુધથી
હાઇપીટ્રીસ પણ ફર
નાંસી બન્ય છે
દવાથી નહી.

ડાયબીટીસ એ ક્રોનીક દરદ છે, જેમાં શરીર ઘણીક વેળા તવાઇ બન્ય છે ભુખ, સોસ અને ઘણી સરખી સાકર લોહી તથા પીસાબમાં રહેલી હોય છે. આં ફરીયાદ માટે પણ મીલક-ઠાયટ ઘણો લાભ કરે છે. આગળના પચાશ વરસના બે મોટા હાકટરોએ લખ્યું છે કે તેઓએ દુધ મોટા જથ્થામાં પીવાડી-ડાયેબીટીસ સાજા કર્યા હતા.

હાટ્થનું દરદ બીનું છે કે જે પણ મીલક-હાયટથી સાબુ થઈ શકે છે.

હાટની જાતજાતની ફરીઆદો પણ દુધના ખોરાક પર રહેવાથી મટે છે.—એનજીના પેકટોરીસ અથવા હાટનો ન્યુ-રેલજયા દુધના ખોરાકથી મટી ગયા છે.

લીવરની કાર્ય કરવાની શક્તિ મંદ થઈ હોય તે પણ દુધથી વધે છે, પાર્થલિસ (મસા) દુધથી તદન સાબુ થાય છે

પગ ઉપર થઈ લાગેલા ઇમેટીઝમ-સંધિવા પણ આ ત્રીતમેન્ટથી મટે છે.

રપચર અથવા હરન્યા (આંતરગજ) ની ફરીયાદ પણ દુધના એકલા ખોરાકથી ઘણો ફાયદો થાય છે.

- . બુઝો -

શ્રી કૃષ્ણ વાંસજી વળડી કહે છે કે :

માત્ર
સત્ય
ઉપરજ
અમલ
કરો.



કુંદરતી
ઉપાયો
સત્ય
ઉપરજ
રચાયતા છે.

સત્યને જ જય જય છે.

ધનવાન થયેલા ભાગ્યશાક્ષી લોકોને એક અરજ,
જેમ કરવાની તેમનાં માથા ઉપર ફરજ.

ઓરતોના ખાસ દરદે

દુધથી સાબ થઈ શકે છે ને અસહ્ય દુખો ખમતી
ખીચારી બાઈઓ સુખીને હસ્તી રમતી થાય છે.

તે જોવા રાજી છે યા નહીં ?



ઓરતોના ખાસ દરદેમાં પણ મીલક-ડાયટ બહુ
ગુણકારક થઈ પડે છે.—પણ અફસોસ બિચારી
બાઈઓ શું જવાન-કે શું અધોર બધીઓજ બાટલી
લઈને-ડાકટરો યા-ખાસ મીઠવાઈદે જોઓ વળી
મરદ કરતાં ઢોઢ ચતુર થયેલી-ડાકટરનો તેઓ પાસે જઈ,
ધણીઓ દવાદાડનાંજ ધિચારાજ લીધે છે, ને-અસહ્ય દુખવેદનાં
ખમે છે, તો વળી કોઈ કોઈ તો-કપાવી વઢાવી-ઓરત ભતમાંથી
નીકળી પણ જાય છે. તુચ્છના એવા ઢળી પડેલાં ઉમ્મી થઈ
ગયેલા-કેસો માટે ક્યાં નથી આપણુ તણુતા !

અરે છે કોઈ માયનો પત-સખી દાતાર, જે લાખો નહિ
પણ થોડાક હજારો રૂપૈયા આપી, આવી એક મીલક ડાયટ
સેનીટોરીયમ બંધાવી આપી, આ બિચારી દુખતી દાજતી
માતાઓને સુખ મળે-ને પછી રૂબટ પુબટ થઈ-દુધને અને
દુધની ત્રીતમેન્ટ આપવા કરી આપેલી સગવડ માટે બંધાવ-
નારને અને તેનાં બાળબચ્ચાંઓને રાત દીન દુવા દીએ અને
પોતે પણ પોતાનાં બાળબોપાળને સાથ ગરીબ હોવા છતાં
ખર સુખ ચેત લોગવતાં થાય ?

હું પુછું છું કે-કોઈ એવા સખી નર કે નારી હિન્દુસ્થાનમાં
નથી કે, હૃદયે જે દાલત તેમને બક્ષી છે તેનો સદુપયોગ કરે.
અને નદી કે હીરપીતલો બાંધી ખોદાં ક્વાખાનાઓ સ્થાયી
લોકજણને સુખને બદલે, જે દુખદરદે અપાય છે, તેવુંજ
કરવાનું ચાલુ રાખશે !

અરે તમો-લોકો-જરા જુઓ કે-હીરપીતાલોમાં અને
દવાખાનાઓ ખોલી તમો શુ કાંડો કાઢો છો ?

ત્યાં કેટલાં સાળાં થયા-તેની તમો અથવા કોઈપણ ખબર
રાખો છો ?

નુસપેપરોમાંના ફક્ત કેટલાં હજારો લોકો દવાના
ખાટલા ભરી (ઝેરી) દવાના ધિયારા લેઈ ગયા-
તેટલોજ હિશાબ તેમાં વંચાય છે, અને લોકો વાહવાહ કરે
છે-પણ કેઈ સવાલ કરે છે કે અરે બા ! હજારોમાંથી ખરા
સાળા કેટલાં થયાં-ને મરણ કેટલાં પામી જયાં-તે જણાવેની !

તે તો મળશેજ નહી જેમ 'ઓપરેશન કુતેહમ હ થયુ' '
પણ દરદી તો પેલી પાર પુગી ગયો " તેની કોઈ વાત કરતું
ચા પુછતું નથી તેમજ-હીરપીતાલો-કે દવાખાનાનો હિસાબ
સમજવો-કેટલા સાળા થયા તે કોઈ જાણતું નથી-શા માટે
જાણે ! બસ દવાનાં ધિયારા મળ્યા કે ની ! પછી માણસો
મરણ પામે તેમાં તે વળી પુછવાનું શું !!

આવીજ રીતે " આ જુઠી કાયા જુઠી માંયાં જુઠા સળ
સંસાર," જે કળીરજીએ કહ્યું છે તેવોજ જુઠો રાહગાત
દવાખાના કે હીરપીતાલખાનાઓનો ચાલે છે-અને ત્યારે લોકો
દુખી થાય તેમાં શી નવાઈ-!

હવે નવો રસ્તો પકડવોજ જોશે-ને તે માટે નવો પહેલો
નર કે નારી કોણ ખરો ભાગ્યશાળી નીકળશે જે મીઠક ડાયટ
સેનીટેરીયમ એક નહીં પણ અનેક બધાવી ખર્ચ પુન્ય હાંસીલ
કરે તે હવે જોવાનું છે-

બચ્ચાની ધવાડતી માતા માટે તથા હમેશ્વર આરતો
માટે દુધનો ખોરાક બહુ લાભકારક થઈ પડે છે

એવા ઘણાં નરવસ દીસીસો છે કે જેમાં દુધથી ફાયદો
થાય છે, પણ કોઈમાં ગેરલાભ થતો નથી.



૬૪-ત્રીતમેન્ટ, એક માણસે કેટલો લાંબો વખત સુધી લેવી, એવા સવાલ માટે હમારે એ કહેવાનું છે કે એ ત્રીતમેન્ટ એક માણસ જીંદગીભર સુધી લેઈ શકે, અને પોતાની જીંદગી પણ લાંબાવી શકે.—

એક માણસને હું મળ્યો હતો તે માણસ લગભગ પચીસ વરસ સુધી દુધ ઉપરજ રહેતો હતો, તે એક મોટો મજબુત તંદુરસ્ત માણસ હતો અને દુધથી તેને ઘણો ફાયદો મેળવ્યો હતો. તેની ખરી ઉમર કરતાં દશ વરસ નાનો હોય એમ તે દેખાતો હતો.

તમે થોડુંક દુધ લઈને પણ પચાવી શકો પણ જ્યાં સુધી મોટો જથ્થો લીઓ નહિ ત્યાં સુધી આખા શરીરની સીસ્ટમ ધોવાઈ સાફ થતી નથી.

જેઓ હંમેશા માટે દુધ ઉપર રહેવા ઇચ્છતા હોય તેમને મારી સલાહ એ છે કે કંઈક પુરતું દુધ કે જેથી શરીરમાં થતી ભાગ-તુટ પાછી બાંધાય તેટલુંજ લેવું. એટલે કે જ્યારે કાંઈક દરદ માટે ખાસ ત્રીતમેન્ટ લેવો તે વેળા જેટલું દુધ પીઓ તે કરતાં અરધો જથ્થો લેવાનું.

દુધની ત્રીતમેન્ટ લેતાં, આ વાત યાદ રાખવી કે મીઠું દુધ અને ખાટું દુધ (છાશ-ઢહી) કદી પણ સાથે લેવા નહિ. તમને કાંઈક ફેરફાર કરવોજ ઘટે તો એક દિવસ દુધ અને ખીજે દિવસ છાશ લેવી, પણ અકેલી એક ચીજ લેવી—

મીઠક-હાયટ કેટલો લાંબો વખત લેવો તે સાધારણ રીતે ચાર અઠવાડીયા પુરતા છે કે જેથી શરીરની નવી બાંધણી થઈ શકે.

૫૬ દુધની ત્રીતમેન્ટ સાથે ખીજો ખોરાક કે કસગત લેવાય નહીં.

કસરત
દુધ લેતી વેળા
ન કરવી પણ ખુલ્લી
હવામાં તો જરૂર રહેવું

દુધ લેતી વેળા કસરત નહિ લેવાય તો
શાફ, કારણ કે તેથી શરીરની શક્તિ બે રીતે
ખપી જવાની ફીકર રહે છે.

દુધનો ખોરાક લેનારે બને ત્યાં સુધી ખુલ્લી હવામાં
રહેવું. એક રૂમમાં સિવાય કે ઘણાજ ખારી-ખારણાં ખુલ્લાં
હોઈ પુષ્કળ હવા આવબાવ કરે ત્યાં સુધી તેમાં આખો વખત
રહેવું નહિ.

જેઓથી અરધા અરધા કલાકે લેવા ને ન બને, તેઓ ગમે
તો કલાક કલાકને આંતરે દુધ લીચે ?

ન્યારે દુધ સાથે કોઈ પણ ખીજો ખોરાક લેવાતો નથી
ત્યારે શરીરને ઘણો લાભ થાય છે.

દુધનાં
ખોરાક બાથ લેવા
ગરમ બાથ લેવાનો

દુધના ખોરાક વેળા કેવો બાથ લેવો.

જો એ ત્રીતમેન્ટ સાથે આસાયશ પણ લેવાય તો-દર
સવારે ગરમ બાથ લેવો ઠીક છે. ૯૫ ડિગ્રી ફેરનહાઈટ જેટલું
પાણી ગરમ લેઈ ગમે તો વધારતા જઈ ૯૯ ડિગ્રી સુધી ગરમ
પાણી લેવું કે જેમાં ફરદીને વધુ રાહત મળતી હોય તો તેમ
વધુ ગરમ બાથ લેવો. જોવાં ગરમ પાણીના તબમાં એક કલાક
પડ્યા રહે તોય ઠાંઈ અડચણ આવતી નથી.

જેઓ આ ત્રીતમેન્ટ લેતા આસાયશ લેઈ ન શકે તેઓએ
ટુક ઝડપી બાથ લેવા, જરૂર યાદ રાખવું—

જેઓ માત્ર લોન્ગ વેળાજ દુધ લેઈ શકે તેમ હોય
તેઓએ ટાઇમ બરાબર માંડી તે પ્રમાણે દુધ લેતા રહેવું.

એક મધ્યમ કદનાં આદમી દર દીવસ છ બાટલી દુધ ઉપર રહે તો એક અઠવાડિયામાં લગભગ પાંચથી છ રતલ વજનમાં વધશે. પણ જેમનું શરીર પુરતું ભરેલું હશે તેઓ આટલું બધું વજન મેળવી શકશે નહિ.

જેઓ આંગે જાડા હોય છતાં આ ત્રીતમેન્ટ લેવા માગતા હોય તેઓએ છાશ ઉપર રહેવું ઠીક છે. આ ત્રીતમેન્ટ પુરી કીધા પછી શું કરવાનું એક બપોરે દુધ લેઈ પછી થોડાક હલકા ખોરાકનું લોજન સાંજે લેવું, એક બાઇલ્ડ ઇંડુ પાઉને માખણ. સાલીડને ફક્ત આટલું બસ થશે બીજે દિવસે પણ બપોર સુધી દુધ લેઈ અને સાંજે ઉપલોજ ખોરાક પણ જરીક વધુ પ્રમાણમાં લેવો.

ગરમીના મુલકો કે જ્યાં ગાયનું તાણુ દુધ મળતું નથી, ત્યાંથી હમને વારંવાર પુછવામાં આવે છે કે તીનનાં ઠળામાંનું દુધ લેવાય કે ? જો કે તે દુધ ગાયના તાજા દુધ જેવો શુણ્ તો નજર કરે છતાં જ્યાં ન મળી શકે ત્યાં એવા તીનનાં દુધ ઉપર પણ થોડો લાભ મળી શકે છે.

દુધનાં ચમત્કાર કેમ થાય છે તેનો એક દાખલો આપીશ

એક માણસ જેનું બડું વજન ૧૫૦ રતલ હોલું જોઈએ, તેણે જ્યારે આ ત્રીતમેન્ટ લેવાનું શરૂ કરીયું, ત્યારે તેનું વજન ફક્ત દર રતલ હતું. તેનું હાટું અને ફેફસાં ઠીક હતા, પણ તેની એલીમેન્ટરી કેનાલ તથા નરવસ સીસ્ટમ બીગડેલી હતી. તેને વરસો સુધી દવા યા એનીમા લીધા વિના કદી પણ ઝાડો થતો હતો નહિ, તેની ચાદદાસ્ત શક્તિ ઘણી મંદ થઈ ગઈ હતી, તે લગભગ એક બચ્ચાં સમાન થઈ ગયો હતો, તેને દુધ માટે ભલામણ કરાઈ અને થોડાક દુધ પીતાં પીતાં તે વધુ દુધ પીવા લાગ્યો. પરિણામ એ આવ્યું કે તે

તેવીશ રતલ વજનમાં વધ્યો, દરરોજ ઝાડો પોતાની મેળે થવા લાગ્યો તે, માણસ લાંબા તફાવત દરરોજ ચાલી શકતો

છેવટે ડા. હેરી બી ગેલેટીન જે મેકફેડનના નેચરકયોર. હોસ્પીટલનો વડો ડાક્ટર છે. તેના શબ્દો આપી આ પાઠો સમાપ્ત કરીશું. તે ડાક્ટર ગેલેટીન કહે છે કે:—

મીલ્ક-ટ્રીટમેન્ટ માટે કદાચ હું ઘણું ઉમંગી છું એમ કહેવાય, છતાં મારું માનવું છે કે જે કોઈ માણસ અપવાસ કેમ કરવો તે જાણે અને તે પછી દુધનાં જોરાક ઉપર ઘટતી રીતે રહે તો તેને કોઈની તિક્ષ્ણ યા કોનીક દરદ થયું હોય તે મટી જશે. અને દર વરસે એક નાનો અપવાસ અને તે પછી મીલ્ક-ડાયટ થોડાક દિવસ લીધે તો તે માણસમાં ઘણીક નવી શક્તિ આવશે અને દરંદોની સામે થવા માટે તે પુરતો શક્તિવાન થઈ રહે; ટુંકમાં તંદરોસ્તી સાથે લાંબી સુખમય જીવન તે ભોગવી શકે.





ગાયો આ ગીત,
હૈયે ધરી ચીત—રાગ લયરવી.

ગાય ભેશ ને દુધ દહી દેવા, કહે છે એવુ રામ;
ભુઓ મે સરજવી છે, તમ માટે સહિ હામ.
જીવ ઊગારી જનમુખકારી, કરવા છે આ કામ;
મહે દુધ દહી ચોખ્ખાં, ખાઈ શકે લોક તમામ.

છે કોઈ ચિરસા નર નારી, કરી આપે મુકામ;
મીઠક-ત્રીતમેન્દથી જ દરદ, દુર થાય તમામ.

જગે જગ જગાડો હીન્દમાં, એવા મારા હામ;
જેમાં પડશે ઓથું દાઢ, ને હીન્દનું થાશે કામ.

ત્યારે બોલો સહિ એક જન, 'મારા જીવનજીના રામ';
હીન્દ માતાને તારવા, કરીશ હું તાર કામ.


આ છે ગુરૂ મંત્ર એવું,
સહિ કેઈ પાર ઉતરે તેવું.

ॐ

શાંતિ જ્ઞાંતિ શાંતિ

DOCTORS AND DOCTORS.

ONE little Doctor, looks you thro' and THRO,
Can't Diagnose your case, and then there are TWO.
TWO little Doctors, failing to AGREE,
Call a consultation, then there are THREE
THREE little doctors, poke you o'er and OER
Send for a Specialist, then there are FOUR.
FOUR little doctors, wonder you are ALIVE,
Another brings a stomach pump, then there are FIVE
FIVE little doctors, trying fancy TRICKS,
Order in the X-Ray man, then there are SIX.
SIX little doctors, preparing you for HEAVEN,
In comes a D. D. then there are SEVEN.
SEVEN little doctors, decide to OPERATE,
Call in a Surgeon, then there are EIGHT.
EIGHT little doctors, think it's on your SPINE,
Ask for a Neurologist, then there are NINE.
NINE little doctors, all of them are MEN,
Send for a lady doctor, then there are TEN.
TEN little doctors, standing by your BED,
Come to a decision, find that you are DEAD!



ડીસીઝ

માટે

ડાક્ટરો ને ડાક્ટરો

જ્યાં હોય સાથે

ત્યાં દવાખ ને સાથે દેઠ

હોય જ માંથે

એક નાનો ડાક્ટર આવી, તપાસે તમને ફરી ફરીને,
દાયોગનાઈઝ થઈ શકતો નહિ બોલાવ્યો તેથી ખીન્નને.
બે નાના ડાક્ટરો, એક મેકથી ઉલટા જણ,
કે ન સ લ તે શ ન કરાવો, ત્યારે થયા સાથ તણ.
ત્રણ નાના ડાક્ટરો, તમને ખોંચી પોંચી ઠાક્યા ચાર,
સ્પેશીયાલીસ્ટ ને બોલાવો, ત્યારે સાથે થયા ચાર.
ચાર નાનાં ડાક્ટરો, અજળ કે તમો જીવતા રહ્યા,
ખીન્ને એક વળી સ્ટમક-પમ્પ લાવ્યો, ત્યારે થયા પાંચ.
પાંચ નાના ડાક્ટરો, જાતજાતની ફેન્સી કરે ત્રીકસ,
હુકમ થયો એક્સરેવાલાને તેડો, ત્યારે થયા સીક્સઃ
છ નાના ડાક્ટરો, તૈયાર કરે તમને જાવા “હેવન”
તો પાદરી સાહેબ આવ્યા, ત્યારે થયા “સેવન”
સાત નાના ડાક્ટરો કહ્યું, તુરત કરાવો ઓપરેશન
સરજીયન ને બોલાવ્યો, ત્યારે થયા “એઈટ”
આઠ નાના ડાક્ટરો, તુરંગ કરે, આ તો છે ઉપર સ્પાઈન,
ન્યુરોલોજીસ્ટ ને બોલાવો, ત્યારે થયા નાઈન.
નવ નાના ડાક્ટરો, બધા તો હતા મરદ,
લેડી ડાક્ટરને બોલાવો, ત્યારે થયા સડે મળી દશ.
દશ નાના ડાક્ટરો, દિલા છે આંગળ તમારા બેડ
હેરાવ પર આવી ગયા, કે તમો છો “દેડ”

નોટ-કોઈ કહેશે કે કવિની કલ્પિત કવિતા આ છે,

તો કહીશ કે ના ખરી દરગંજ બનતી ખીના છે,

ગમે વાંચો વીગત સામી મુઝી છે તે.

MEDICAL DOCTORS.

Their Ignorance of Dietetics and other Health Matters also.

(From an Artical of Sir. W Arbuthnot Lane,
(Bart. C. B. in the Daily Mail England:-)

Perhaps, the thing that amazes the recently qualified practitioner most when he starts in practice is the very scanty information on the subject of diet, which he received from his teachers, during his whole career as a student.

The student spends on endless number of weary years endeavouring to instill into his brain, 'a knowledge of the contents of the British Pharmacopœia, trying to remember the source and the manner of the preparation of a large number of drugs, which he has to recognise and with whose qualities he is expected to be familiar when faced by examiners in this subject.

He is bitterly disappointed, however, when he starts treating patients and finds that the vast bulk of the knowledge of drugs which he has acquired with so much difficulty and so expensively, is, of little use to him in his work, that quite an insignificant number of medicines are sufficient for his requirements, and that a **knowledge of the relation of diet to habits and to health**, on which subject his patient expects him to speak definitely and with authority, **is woefully absent - - - - -**

And adds:-They have no special training or knowledge of food Values--nor the Benefits of Exercises in curing complaints and restoring the health.....!!!

મેડીકલ ડાક્ટરો



તેમનું ખરખોરાક તથા તંદુરસ્તીને લાગતી
બાબદોનું અજ્ઞાનપણું—



(સર આરબુથનોટ લેન-ખારોનેટ મેડીકલ ડાક્ટર
પોતે “ દેલી મેલમાં લખે છે)

નવા પાસ થયેલા ડાક્ટરોને, જ્યારે તેઓ પ્રેક્ટીશ કરવા માંડે છે ત્યારે, જે ચીજ તેઓને અજાણખી પમાડે છે તે, એ કે, તેમના શિક્ષક તરફથી, ડાયટની બાબદમાં ઘણુંજ જીજ્ઞાસી બનવામાં આવે છે.

મેડીકલ અભ્યાસીઓ, ફક્ત બ્રિટીશ ફારમેકાપીઓમાં કેટલી દવાઓ લખાઈ છે તેના નામ-દામ ને તેઓ દરેકમાં શા શા ગુણો છે, વગેરે ઉપરજ, પોતાનાં ભેજાનાં દહી કની ઘસી નાંખતા હોય છે, કારણ કે પરિક્ષામાં તે જાતનાં સવાલોજ આવતા હોય છે.

ત્યારે જે વેળા નવા ડાક્ટરોને, ખીમારની ત્રીનમેન્ટ કરવાનું શરૂ કરાય છે, ત્યારેજ તેઓને નાસિપાસી સાથે જ્ઞાન થાય છે, કે જે મુન્નહ-મત, અને પૈસા ખર્ચ કરી દવાદારજ વિષે શીખ્યા છે તે તો દરદીને સાજા કરવા માટે તદ્દન નિરૂપયોગીજ થઈ પડે છે; માત્ર-ચોટીકજ ગણુવી ની દવા તેનાં કામ અર્થે ખસ થઈ પડી છે, જ્યારે તંદુરસ્તી સંખંધી-ખોરાક તથા બીજી મુખ્ય બાબદો, કે જે માટે દરદી (ડાક્ટરો) તરફથી બાજુવાની આશા રાખતા હોય છે તેની તો મુદ્દજ જોરદાજરી હોય છે એટલે દવાદાર સિવાય-ખીલું કાંઈએ-મેડીકલ કોલેજોમાં શીખવવામાં આવતું નથી. (ક્યાંથી શીખવાય-જેવા એજા-તેવા ગુરુઓ શીખેલા)

વધુ ૩૦ લેન કહે છે કે:

મેડીકલ ડાક્ટરોને ખોરાકની કીમત-કસરતનાં ગુણો અને એવી બીજી ખાસ બાબતો જે તંદુરસ્તી માટે અવશ્યની છે તે માટે કાંઈ શીખવવામાં આવતું નથી.

મેડીકલ ડાક્ટરોને હાથે તદ્દન બીગડી ગયલા કેસો, નેચર ક્યોરથી કેમ સામ્ય કરાયા તેનાં થોડાકજ બાણુવા લાયક દાખલા આપુ છું—



દવાઈ ને ડાકટરોની જે, ગામમાં લેવાય છે વડાઈ;
તે ખરી છે કે ખોટી બડાઈ, વાંચો સઉ હુમારા ભાઈ.

પાછળ પેજમાં જે લખાઈ, તેથી દુર થાશે શંકા;
ઝડ સઉને આવશે જણાઈ, કે આતો ખોટા છે દંકા.

કારણ જે લખે છે તેઓ, તો ખુદ ડાકટરોના ઉપરી;
વધુ પુરાવો શું આપીયે, બસ થશે તમારી ખાતરી.



(૧)

સર વિલ્યમ ઓસલર

જેને જગા આપે છે, ડાક્ટરોનાં મહા ઉપાધ્યાનું માન તેની લાંબી પ્રેક્ટીશીયી, થયું હતું જે ભાન તેણે તોડ્યા છે અનુભવથી, ડાક્ટરોનાં અભિમાન જે કહે છે કે ખોટાં છે, દવાઓનાં અનુમાન

He is the Best Physician

Who knows the Worthlessness of Drugs.

ઔરલે કે

તે તે ખરો શીઝીશીયન છે, કે જે જાણે છે કે દવાઓ કેવલ નિર્થક છે.



(૨)

સર આરબુથનોટ લેન

જે પ્રખ્યાતી મેળવેલા, કુદરતનું અવલોકન કરનારો કહે છે કે મેડીકલ સ્ટુડન્ટ, દવાઓ ઘુંટીઘુંટી ખીચારો કોંલેજની હીગરી લેઈ, નિકલે છે જ્યારે બહાર દરદીની ત્રીતમેન્ટ કરવા જતાં મેળવે છે હારે હાર વાચો સર આરબુથનોટ અનુભવ શું કહે છે તે કે મેડીકલ સ્ટુડન્ટને સિવા દવા, હેલ્થનું જ્ઞાનજ ક્યાં છે?



(૩)

પ્રખ્યાત ડા૦ એચ. ઇ. લેન એમ. ડી.

શું કહે છે ?

THE FAMOUS DOCTOR H. E. LANE M. D says:-

"Nobody ever cured Anybody (by drugs) and adds"

'Nature alone Cures'

'If you wish to Improve Physically, Mentally, Morally and-Spiritually-Live by Nature.'

ડા૦ લેન કહે છે કે:-

ન કોઈ ડાક્ટર, કે ન કોઈ દવાઈ,

દરદીને કદી સાજી નથી કરતા ભાઈ.

માટે

જો તમારે ઇચ્છા હોય, કે મારે રેહવું છે તંદુરસ્ત!

મનદુરસ્ત સાથે આત્મ-શુદ્ધ-તો રહો શરણે કુદરત.

મેડીકલ ડાક્ટરોની ત્રીતમેન્ટથી પુગેલી હાણી,
તેની થોડીક કહાણી.

નાં ૧.

ટાઈફોઇડ તાવનો દાખલો.

ગંભીર કેસ, કુદરતી ઉપચારથી સાત દીવસમાં સાજા માજા થયા.

—:૦:—

(આશરે ૧૨ વરસની પારસી છોકરીને ટાઈફોઇડ લાગુ થઈ હતી તદ્દન
ટવાયલી—મોતથી જરીક દુર તે કેમ સાજા થઈ તેનો કુંક હેવાલ)

—:૦:—

આ એક બાણીતા પારસી વેપારી તથા લેખક ચોપાન્સુ ચલાવનાર
ગ્રહસ્થ, (નામ નથી આપ્યું પણ મળી શકશે) તેમની દીકરીનો
આ કેસ હતો.

મને તે પારસી ગ્રહસ્થ મળ્યા ને, બધી હકીકત કહી-પુછ્યું કે હવે
હમારે—કુદરતી ઉપચારે કરાવા છે, તમે આવશો.

મેં કહ્યું કે બા ડાક્ટરોના બીગાડેલ કેસ તેનો છેલ્લો ટાપલો
મારે માથે આવે એવું હું કરતો નથી—પણ બલો દવાદારને ફેંકી દઈ,
હું કહું છું તેમ કરો, બે ત્રણ દીવસ દરદીને ફક્ત પાણીપર રાખો,
એનીમાં આપો ને પંડી મને મળશે ને ઠીક હશે અને મને વાજબી લાગશે
તો હું ઘરે વધુ ત્રીતમેન્ટ માટે આવીશ

તે પ્રમાણે કરાયું; તાપ જે એકપણ દીવસ, ડાક્ટરોના ત્રીતમેન્ટ
(સગભગ—મહીનાંઓ સુધી કરાયલી) માં ઉતરેલી નહી, તે ઉતરવા માંડી—
જેથી ઘરનાં બાઈ બાવરાંને કાંઈક વિશ્વાસ આવ્યો અને મને તેમજો—

ત્યાં એક મોટી ગોળ ટેબલ હતી, તે હું શું બેઠો કે લગભગ-બધીએ-ગોળાકારમાં-ખાટલીઓને ખાટલીઓથીજ ભરેલી હતી-મેં દમ કરી કહ્યું કે આ કાં દરદીની સામે રાખી મુકી, તુરત એ બધીને ધેરાની ગળીમાં ફેંકી દેવો કાઈખી રીતે રૂમમાંથી દુર કરો.-પછી દરદીને તપાસતાં તેનું હાડપિંજર બાણે નાનું પાંચ વરસનું ખાળક હોય તેવું લાગ્યું કમરપર તદ્દન કાચ થવા લાગેલી—

મેં પુછ્યું કે એ ઉઠવા માંગે છે-તો તેની માતા બોલી, નહીરે જ-ઉઠવા શું દબાએ ડાકટરોએ સાફ ના કહ્યું છે કે ઉઠશે તો હાટ ખેસી જશે-મેં કહ્યું હવે તમારા ડાકટરોને ક્યાં દાખમાં નાખો છો ! હું કહુ તેમ કરો, એ બે ઉઠવા માંગે, જરૂર એને ઉઠીને બેસવા દેશો. મોટા ધોલીયા જે ઉપર દરદીને રાખેલી તેની હેઠળ ધોળકી હતી. મેં તે તુરત બાહર કઢાવી, પછી દરદીને ગરમ સેક પોટ કર્યા બીજે કે ત્રીજે દીવસમાં તાપ તો તદ્દન ગયે નહી. થંધ ગમ્મ એટલુંજ નહી પણ બીચારી છોકરીને, હઠી બેસવાથી વધુ આરામ લાગ્યો.

હું ભુલતો ન હોઉં તો માત્ર આઠ કે દશ દીવસમાં તો તે બચુ ચાલીને, અગાસી પર જઈ ત્રામ ને ગાડી ઘોડા વગેરે નીહાળવા બેસતી.

તે પછી થોડાકજ દીવસમાં, બાપે કહ્યું કે એને દેવલાલી હવા ખાવા મોકલાવું. મેં કહ્યું કે કાલે કરતા હો તો આજેજ મોકલી દો. ત્યાં પણ એને સારી કાની બાહિરજ ફરવા દેશો, ને ખાવાનું પણ ઠીક ભુખ લાગે તેટલું આપશો.

આજે તેને વરસો થયા છે. તે તે બાઈના લગણુ પણ થંધ ગયા છે. અને પોતાના ઘરમાં સુખી તંદુરસ્ત છે. ને વળી તે શીખી તો હશેજ કે બવીબમાં. તાવ યા ગમે તેવી ફરીયાદો ઉઠે તો પોતે તથા અન્યાઓને શું કરવું કરાવવું.

આ દાખલામાં યાદ રાખવું કે, ત્રણ ડાકટરો એક પછી એક આવેલા હતા-થોડીક સાદી તાવ પછી મેલેરીયા તાવ થઈ-પછી-ટાઈફાઈડ આવવાની વાત થઈ, કે જે માટે ડાકટરો તુરત તો કહી શકતા નથી, પરંતુ કેટલાક દીવસ દરદી દુખ ખમે-પછીજ ડાકટરો લોહી લેઈ જઈ તપાસ કરે-ને-ટાઈફાઇડ છે કે નહી-તેની ખાતરી પુર્વક વાત તો

નજ કહેવાય—પણુ-ફલાણું ચીણું લોહીમાં છે—તેથી તેને ટાઈફોઇડ—
કહેવાય. આટલુંજ—

પણુ ત્યારે આપણે ડાક્ટરોને પુછી ન શકીયે કે—ખા ડાક્ટર સાહેબ,
આજે એકની પછાડી ખીજ જાતજાતની તાવ થઈ લાગી એવું નમો
કહો છો તો તમારી ત્રીતમેન્ટ લેનાંજ તેમ થયું કે નહી ! અને એમજ હોય
તો પછી સાદા કેસને વધુ ખીગાડી કાણે મુક્યા—પણુ ચાલો એ માટે નહી
ઓહ્યાના નવ ગુણુ—ને બોલે તો થાય દશ ખુન—આમ સમજી લેઈ—આગળ
ચાલી ખીજ કેસની હકીકત તમને દરશાવીશું.

—:૦:—

નાં ૦ ૨.

સાદી તાવ.

માગ નો આ દાખલો છે—

(૩૫ દીવસ મુધી (સાદી તાવ) દરદીને પાંચમાંથી એકખી ડાક્ટર
એક દીવસ પણુ ઉતારી ન શક્યા ને નેચરકયોર
કરવાવાળાને ઉટવઈદ ઠેરવી સાત દીવસતો નહી પણુ
પાંચ દીવસ પણુ ત્રીતમેન્ટ આપવા ન દીધી,
અને છેવટ તેમના ડાક્ટરોના હાથે ખીજા ડખુ યા વધુ
દીવસોમાં દરદીને ઠેકાણે પાડી નાખ્યો તેનો કોઈક આનક
મલે તેવો દાખલો આ છે)

—:૦:—

આ કેસ મારા પોતીકા ઘણા જાણી મીત્ર ને સહથી મહાન ઓધ્યો
ધરાવનાર જાણીતા પારસી ગ્રહસ્થના દીકરો જે કુવારો ને સાગ્રો માળે
ફરતો હરતો વરસ ૨૫ નો તરણુ જવાન હતો તેનો આધ્યો છે.

૩૫ દીવસમાં તેનો તાવ કદી ઉતરેલો નહી જો કે તાવ કોઈ ઘણી
ઝીદી રેહતી હતી, મારી યાદ મુજબ સો કે ૧૦૦ના યા ૧૦૧ દીગરી કાકવાર.

મને આ ખીમાર વીધે કોઈ ખખર હતી નહી, પણુ તેના કાકા ત્રેન
માં એકવાર ધરને લગતી ખખર અંતર પુછતાં તેવન બોલ્યા કે —
તાથી પટકાયલો છે, તેને આજ ૩૫ દીવસ ચમાએ.

ખીજે દીવસે હું ત્યાં માત્ર મળવા ગયો, જ્યાં બધાં સાથે ખાસ કરીને તે જવાનના બાપ, જે મારા અંગત મીત્ર જેમને હું એક મારા મુરૂ સમાન ગણું છું તેવનેજ પુછ્યું, કે તમે તમારા નેચર ક્યોર અથવા દવા વગરના ડાક્ટર તરીકે શું કરો આ કેસમાં? મેં સારી તરેહથી સમજાવ્યું પહેલાં તો તે દરદી જેને ખાવાની રૂચી થતી હતી નહીં, છતાં ડાક્ટરો એમના જાણીતા ખોરાકો આપતા હતા, તેને ફક્ત પાણીપર રાખવો, આટલીજ વાત થઈ

મને તે કેસ હાથમાં લેવાને મુદ્દલે કંઈ હતું નહીં, તેથી હું તો ધરેજ બેઠો. ત્રણ કે ચાર દીવસ પછી એકાએક તેલીફોન આવ્યો કે ચીડી આવી જે મને બરાબર યાદ નથી, તેમાં લીખાઈ આવ્યું કે હમે આટલા દીવસ અપવાસ કરાવ્યો છે હવે તમે શું કેહવા કરવા માગો છો?

હું તો અણખત અજાણીથી ગરકાવ થયો, ને તુરતજ મુંબઈ ગયો. સાથે હમારી જે. બી. એલ. કાસકેડ લઈ ગયો. અણખતાં હું તેના બાપ સાથે પહેલાંતો વઢીયો કે આમ કાં મને કાંઈપણ હા કહયા વિના, અને તેને દરદીને દરરોજ જેવા માટે, ન તેરતાં આવી રીતે કેમ ઉંદ વઈદા માફક તમેજ અપવાસ કરાવ્યો? તેને એનીમાં પણ દરરોજ આપી હતી કે નહીં! તો કહે ના.—

છતાં, આપણું ઘર જેવું ઘર હતું કરી મેં કંઈ કે ચાલો આ નવી કાસકેડ લાવ્યો છું તે હું દરદીને મારા હાથે આપુ. ના ના આમ દરદીને ઉડવાય નહીં, ડાક્ટરોએ સાફ ના કહ્યું છે, એવો તે વૃધ અને દુનીયાની બધી બાબદમાં ઠાવકા મારા મીત્રએ જવાબ આપ્યો, તમે સાદી ટાંગીને લેવાની એનીમાં છે તેજ આપોની.

તેમને મેં રાજી રાખવા મેં સાદી એનીમા ભરી મંગાવી, બીત પર ટંગાવી કહ્યું. કે દરદીનાં ધોલીયાને એકાદ પુટ જેટલો, પગ આગળથી ઉપર ઉચકાવી રાખો, પણ તે સુધ્ધા કરવા સાફ ના પાડી કે હવે જેમ તેમ કરી આપોની, એ ક્યાં કડાકુટ કરીએ!

પછી જેમ તેમ દરદીનાં બરડા તજે એકાદ તકીઓ મુકી મોઢા આગળથી તકીઓ ફેવળ કઢાવી બેડપેન આપી એનીમાં ચાલુ કરી. તો હું શું લખું એક આખી તસ ભરીને નહસ પેટ આયું, જેનો વાસ તો ખમાય નહીં એવી

ખદબેથી ભરેલો, જે જોઈ તે દરદીના એક ખીજા ઘણા ઠોળીયા કાકા છે તેવન મદદ કરતા હતા, તેવન ખોલી ઉઠ્યા કે, વાહ શું સરસ ઝુંગદી પુડીંગ નીકળ્યું!!

આ ઉપરથી વાંચનાર જોઈ શકશે, કે ડાક્ટરો દવાદાઝ ગમે એ આપે તે લેવાય પણ કોઠો સાફ ન થાય તો પછી દરદીનાં પેટમાં ઝહેરો રહેવા પામી શી ગતી આવે અને ત્યારે ૩૫ દીવસ તાવ ચાલુ રહે એમા કાંઈએ આશ્ચર્યકારક હોય વાઝ!

ખીજે દીવસે પણ આવીજ રીતે, એનીમાં આપતા પેટમાંથી ખરાબ ધાંન નીકળ્યો.

ત્રીજે દીવસે હું ત્યાં ગયો, તો મને દરદીના ઓરડામાં જવા ન દેતા, તેના બાવાજી હોલમાં લેઈ જઈ કહ્યું એસો, કાંચ! તે બધા ડાક્ટરો આવી બાઈ બાવરાને બીવરાવે છે કે, આમ મેડીકલ ડાક્ટરની હીગરી નહીં ધરાવનાર માણસ પાસે તમો હીકરાની (ગમે એ સારી પણ હોય) સારવાર કરાવો તે ઉકવઈદું કહેવાય ને તેમાંથી કાંઈ ખરાબ પરીણામ આવશે, તો ધરના બધા મને કહેશે કે તમો આગળ રહી હીકરાને મારી નખાવ્યો, તેથી મારા માથાપર એ જોખમ લેવા માગતો નથી.

તેવણુ માટે મને ભારે માન છે, કાંચજે તેમનાથી હું કાંઈક સાઈન્ શીખ્યો; છું વળી તેવને ઇંગલાંડ યુરોપ તેમજ અમેરીકા ફરીને, દુનિયા પણ જોઈ છે, છતા તેમના આ એકજ ફક્ત મુરખાઈ ભરેલા પગલા માટે મને બહુજ અફસોસ છુટ્યો; કાંચજે કુદરતી ઉપચારો વિષે તેવન કાંઈ તદન અજ્ઞાન ન હોતા; તેમજ તે ઉપચારો વીધેની મારી નમ્ર કારકીદીની વાતથી તેવણુ જાણીતા છતા આ તંદુરસ્તીની બાબદમાં, તદન બેવકુશ જેવી રીતે કામ લેવાનું ક્યું.

જેમ સઘળા ભણેલ માણસો પછી શું કેળવણી ખાતાનાં શિક્ષકો કે ટ્રેનિયુયેટ થયેલા, વધીસો ખારીસટરો કે મહાન જ્ઞાણસો વગેરે, પોતા માટે શું કરવું કરાવવું તેનો સઘળો આધાર ડાક્ટરો ઉપર છોડી, તંદુરસ્તી લથડે યા મુકરે, અથવા તો

મરણુ પણ નિપજે, તોય મેડીકલ હીગરી વાળા ડાક્ટરોને હાથેજ મરવું, પણ કુદરતી ઉપચારો ન જાણવા લીધે, ફક્ત દીઘ્રીપર મોહીત થયેલા હોવાથી સાદા પણ અનુભવી માણસોના હાથે સાળું થવા માટે ગોયા નારાજ હોય, તેમ સડે કરે છે, તેવીજ રીતે આ મારા વધ્ધ મિત્રે પણ ક્યું :

તે માટે અસખતા મેં તેમને ઘણુએ કહ્યું, ને છેવટ બોલ્યો કે તમારા એવા ગ્રેડીસ એડવાઈસ આપનારા લાઝ બુજરાગ ડાક્ટરોને પુછોની, કે તમેએ પાંતરીસ દીવસ સુંચી શુ ધોળ્યુ? તમારા હાથે તાવ નથી ઉતરતી તો બીજાને પાંચ સાત દીવસની ત્રીતમેન્ટ કરવાનીએ તક ન આપો ! પણ કાંઈજ અસર ન થઈ અને અફસોસ પોતાના બચ્ચાંને જાન પણ ખોયો, એટલે કે ત્રીજે દીવસ મને રૂખસદ આપ્યા પછી માસ દોઢેકમાં તે જવાન, જમાન દીકરો પેલી જેહાંન પુગી ગયો.

દાખલો નાં ૩.

એક નાના સાત વરસના દોરતા કુદતા બાળકને સરદીની તાવ થઈ મોટા ડાક્ટરની સારવાર છતાં મહીનામાં નીપજેલું મરણુ.

મારા ઘરની પાસેજ એક મોટા શ્રીમંત હોરા વેપારી, પોતાના મહેલ જેવા બાગ બગીચામાં રહેતા હતાં. તેમને ત્યાં કાંઈ છોકરા જન્મેલા નહીં. છેવટે અદક્તાહતી નવાજેશથી એકજ દીકરો સાત કે આઠ વરસનો જન્મેલો,

તેને કાંઈ દરીયામાં જઈને નહાવાથી સરદી થઈ, તાવ આવી, ડાક્ટરની દોરોદોરી થઈ, સાંટાકરમાં તે વેળા ડાક્ટરો જાગ નહીં હતાં. તેથી ખુદ વાદરાંથી, એક મોટા ટપાખીયા શરંગી ડાક્ટર દરરોજ મોટરમાં દોરી આવતા.

થોડાક દીવસમાં મને મારા ઘરમાંથી કહેવામાં આવ્યું કે આપણા પાડોસી, જેવન મારા માટે કાંઈક જાણીતા હતાં, તેવનનો દીકરો ધણો ગભરાય છે તો મારે ત્યાં ફક્ત મક્કવા જવું. હું તેમ ગયો, તો શું જોડે છું કે બચ્ચાંને માળ ઉપરનાં આગલા હોલમાં સુવાડેલો ને અંગ્રેજ બાઈ નરસ રાખે લી હતી. ખારીખારણા તદન બંધ-બીજાના પર બચ્ચું તદન નાચુ ચાદરજ ઓધારેલી તે તો દીક, પણ ચાદર ઉપર નરકના પીડા દાઢ.

સવારનો ૮ કે ૯ વાગાનો વખત હતો, ને ખચ્ચું તરસું થઈ પાણી પાણી કરી માંજે જે માટે નરસ, ઝકટરે ના પાડેલા હોકમને માન આપી પાણી નજ આપે.

થોડીવાર ઝકટર સાહેબ વાંદરેથી આવી પુગા. ખસ નરસ સાથેજ કાંઈક ઇંગલીશમાં ગુનગુન, આપણને સંભળાય તેમ, નહિ (જેમ ઝકટરે લાંબા સીરીઆડેશ મોઢા કરી) બેઠ લરમમાં વાતો પોત પોતામાં દરદીનાં ઓરડામાં, ચાતો ખીજ ખાનગી ઓરડામાં વાતો કરે છે ને ઘરનાં ને નો કાંઈજ કહે નહી. (કહેણી શું) દીવસે દીવસ તખીયત મુઢરવાને ખદ્દે ખીગડતી બધ નો ખુલ્લી વાગ કરે ક્યાંથી !)

તેમ પેલા ઝકટર સાહેબ નરસ સાથે કાંઈક બોલે, પેલા વૃદ્ધ હોરા-જીએ કહ્યું કે આ ઝકટર માંદગ છે, કુદરતી ઉપચારોના હીમાયતી હોઈ તે ઉપચાર કરે છે તેવન કહે છે કે એ ખચ્ચાની કાંઈ દીવસ પણ એનીમાં કેમ નથી આપી ! ત્યારે ઝકટર સાહેબે મારી તરફ ડોળા ફેરવી જોયું, બજો મનમાં આમ કહેના હોય કે એ કાણ ઉત્તરવર્ધ આગ્યો છે કે મને શું કરવું તેની સલાહ આપે ! છતાં ઝકટર સાહેબ ધમા અવાજે બોલ્યા, ને કહ્યું કે નરસને મે કહેલું છે, થોડુક પાણીને સોપ કરી આપશે.—

પછી તો ઝકટરે નરસને કહ્યું કે આજે શુ દરદીની હાલત કાલ કરતા વધુ ઠીક હોય એમ નથી લાગતી ? નરસ ખીચારી શું કહે ? ડોકુ ધુણાબુ. ઝકટર સાહેબ આટલું કહી ચાલવા લાગા. પેલા બુજરોગ હોરાજીનું તો કાંઈ માન્યુ નહી, દશ કે પંદર રૂપીયા ગળવામાં લેઈ ડોકટર દાદરેથી ઉતરી ગયા, ત્યાર કેડે મને તેવને કહ્યું કે હું આ નરસ ને ઝકટર ખન્નેને રૂખસદ આપીશ તમને આ કેસની સારવાર કરાવા માગુ છું. મે કાંઈ બળે જવાખ ન આપ્યો ને રૂખસદ લીધી.

વાંચનાર ! સાંજના પાંચ કે છ વાગાથી બંગલામાં રડારોળ થઈ, ને ખખર પડી કે ખચ્ચું જીવંત ગુજર થયું હતું.

હવે, બુઓ કે ઝકટરે, સવારે તો શુ ઓરગો લગાવ્યો, કે એ તો આજે વધુ સારો હાલતમાં છે. પછી તે બાણી જોઈને માત્ર નરસને ખોટા સધિયારો આપવા કહ્યું હશે, કે ઝકટર પોતે કાંઈજ સમજ શક્યા નહી હશે, તે નમનેજ વિચારી તોલ કરવા કહીશ—

સાદી સરદી.

—:૦:—

પછીથી ન્યુમોન્યા થઇ મરણ પામેલા જવાનનો
જાણવા ભેગ દાખલો.

—:૦:—

એક ત્રીશકે વરસનો જવાન, વરસ એકનોજ પરણેલો, અને એક દીકરો પામેલો, ને વળી મહીને અઢીસોથી ત્રણસો કમાનારો તેને વરસાદમાં કામે બાહરે જવાથી થોડીક સરદી થઈ આવી. તેનાં સગા વહાલાઓએ દોરાદોરી કરી મુકી. એક પછી બીજો પછી ત્રાજો ઝકટર મેળવ્યો મને ખબર પડતાં ત્યાં હું જઈ લાગો. ને તે દરદીને કહ્યું નામ દઈને તું તો અપવાસ વીશે જાણે છે, વલી તને બે વરસ પર ન્યુમોન્યા જેવું ઝકટરોએ થઈ લાગેલું એવું કહેલું, છતાં મારા કહ્યા પ્રમાણે તુંએ તે વેળા એનીમા લીધી ને એક આખી તસ ભરાય તેટલું મેલું નીકળ્યું ને પછી તું બે દીવસમાં તો સાજો થઈ ગયેલો. તે યાદ તો હશેજ !

તેને તો ખીચારાએ હા પાડી, તેજ પ્રમાણે કરવા ખુશી ખતાવી. પરંતુ તેનાં સગાં રતેહી બાઈ ખાવરાંઓ ઝકટરો પર એટલા કુરખાન હતાં, તેમજ તે જવાનના માસીના બે દીકરાઓ, જેઓ મેડીકલ અબ્યાસીઓ હોઈ કોલેજમાં (મુરદાંઓ ઉપર વખત ગાળી) ઝકટર થવાનાં હતાં, તેઓએ કહ્યું, કે એક દીથી વાત્રા ઝકટરને હાથે મરવું ભણુ, પંણુ દીથી વગરનાં ખાલી નેચરપાથનાં હાથે ત્રીનમેન્ટ લેઈ સાજાં થઈ ફરવું. હમને તો વાહીયાત જેવું લાગે છે. અને તેમ કરી ઝકટરોનાં આંધળાં અખતરાઓ ઉપરજ કામ રાખી તે ખીચારાને વધુ ખરાબ કર્યો ને ન્યારે છેવટ ગેસ ઉપર નાખ્યો ત્યારે બોલવા લાગ્યા કે હમે તમે કાંઈ કરોતી !!

મુરદાં તે કાંઈ જીવતા થતા હશે વાદ ? નજ તો તેમ આ પણ જવાન કાચગરો જીવ અકાલ મરણ ને રવાની થયા.

આવી રીતે, આ જોડી લોકવાજ ને લીધે, અને ઝકટોરોની જોડી રસમોથી દર દીવશ દરદીઓ મરતાં હશે જે વાત કોણ નથી જાણતું! અલ-બતાં તે કાંઈ જાણુજુજ તો નજ દહેવાય પરંતુ અજ્ઞાનજુજ તો થાય છે ખગતી, પણ આ બી એક વાત કહી છે તે પણ ધ્યાનમાં રાખવાની છે, કે;

હોનેહાર હોત હય, ગિસર જાત સખ શુધ્ધ,
જેસી લિખી નસિખમે, તેસી ઉકલત બુધ્ધ

જે બનવાકાલ હોય તે બનવાનું ને ત્યારેજ માણસ પોતાની શુ-ધ્ધી ખોઈ, ઉંધી બુધ્ધી પકડી (નસિખનાં લેખ પ્રમાણે) કરી માહું પરી-ણામ લાવે છે. તે પછી કપાલ કુટવા જેસે છેની!

પણ એ બધુંએ થાય છે તે જુઠાંને લીધેજ—તેનું કારણ અજ્ઞાનતા જુઠાંને કાચુ સમજી તે પ્રમાણે શુંદગી જુઠી ભોગવે ત્યારેજ જુઠા પ્રલાજ લોકો કરે છે ને મરે છે ની! તેથીજ કાલ્પા પુરૂષોએ કહ્યું છે કે અજ્ઞાનતા એજ પાપ અને દુખનું મુળ છે.

આ માટે મને પેલા મહાન નર નેપોલ્યનની કહેલી એ લીટી યાદ આવે છે કે,

કહે નેપોલ્યન દેશને, કરવા આજ્ઞાદાન,
સરસ રીત તો એજ છે, કે દો માતાને જ્ઞાન.

તે તંદુરસ્તીનું જ્ઞાન, લખવા વાચવાના પાઠો સાથેજ જો દરેકને મલે તો માખાપ ખાસ કરી માતાઓ પોતે તંદુરસ્ત ને સુખી રહી શકે તો પોતાના બાળકોને પણ તેવાંજ તંદુરસ્ત ગણવા માટે પ્રયત્ન કરે, તો દુખ દરદો મોટે ભાગે દુર નાંશે, તો પછી સુખજ મળે કાં ન મલે?—

શું આપને નથી સીખ્યા?

—પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા—

ઈંગ્લાંડનો એક મહાન ફીઝીશીયન સીડેનહામ શું કહી ગયો છે ?

ધ્વાદર માટે વૃદ્ધ ડાક્ટરો, કે જેમાંના કેટલાકો તે “વૈદાના” નામીયા પ્રેક્ષિસરો અને ગ્રંથકર્તાઓ છે, અને જેમના પુસ્તકો આજની મેડીકલ કોલેજોમાં અભ્યાસ તરીકે વપરાય છે, તેઓ પોતાના પાકટ અનુભવ પછી શું કહે છે કે ધ્વાદરથી કોમ સાબ થતાં નથી—તેના ધણાક જાણવાળે એ દાખલાઓ મારી “જીવનશક્તિનું અધારણ”ની પુસ્તકમાં આપેલાં છે, તે ઉપર વાચનારનું લક્ષ જોવી, અતરે માત્ર એક જ મત આ મહાન ડાક્ટર શું કહી ગયો છે તે આપુ છું.—

Dr. Sydenham, one of England's great physicians, lay dying in 1689. Relatives friends and pupils stood about his bedside. They wept—when he told them calmly that he was content to die, since he left behind three physicians greater than he.

The by-standers looked at him in amazement. Could there be even one physician greater than the famous Sydenham ?

One of the pupils questioned softly but wonderingly.

Three? Who are they ?”

Sydenham's dimming gaze roved over the faces of his hearers as he slowly feebly replied.

“The Three Greatest Physicians are Air, Water, and Exercise ?”

ઈંગ્લાંડનો એક પ્રખ્યાત થરેલો ડાક્ટર સીડેનહામ મોતને પીછાને પડ્યો હતો. તેની આસપાસ તેના સગાવહાલાંઓ દોરતો અને શાગેરો હતાં હતા. તેઓ રડતાં હતા, જ્યારે તેણે શાંતીથી તેમને કહ્યું કે હવે હું ખુશીથી મરીશ, કારણકે મારી પાછળ ત્રણ મારા કરતા મોટા ફીઝીશીયનો હું છોડી જઈ છું.

ત્યા ઉભેલા સઘળાં માણસો તેની તરફ અજાયબીથી જોવા લાગ્યા અને વિચારમાં પડ્યા કે પ્રખ્યાત સીડેનહામ કરતાં એકબી ડાક્ટર વધુ મોટા ઇંગ્લાંડમાં છે કે ?

એક શર્ગેદ હિંમત કરી ધિમેથી સવાલ કર્યો, “ત્રણ ? તેઓ કોણ છે ?”

સીડેનહામે પોતાની ઝાંખી પડતી આંખો ત્યાં ઉભેલા સઘળાં માણસો તરફ ફેરવી ધિમેથી જવાબ આપ્યો:-

“ત્રણ સઉથી મોટા ફીઝીશીયનો તે હવા પાણી અને કસરત”.

સર્પના ડંસ તેમાંથી બચવાનો ખાત્રીપુર્વક ઈલાજ.

—:~:—

(તદન મુદ્રત મહે છે, વાંચે નીચલી ખરી ખીના.)

—:~:—

આપણા હિંદુસ્તાનમાં સાંપનાં ડંડાથી હજારો જન જાય છે, જે માટે અનેક જાતનાં મંત્રો કે ઈલાજો કરવાય છે, પરંતુ જનથી અચેત્તા એવા દાખલાઓ જવલેજ આપણને મલતા હોય છે.

અત્રે મુંબઈની નજદીકમાં અલીબાગ છાત્રો છે, ત્યાંના એક કનચાકર શ્રી ચીમાજી હરશ્રી કાનજી, એવો પાસે દક્ષ ડોઈક વનસ્પતીની ખનાવેલી ગોળીઓ મહે છે, જે તેઓ શ્રી મુદ્રત સડને પુરી પાડે છે.

તે ગોળી માટે કરે છે, કે શ્રી ચીમાજીને તેની ખખડ ડોઈક મદાંત પુણ્ય અથવા મદાત્મા જેવા પાસેથી વનસ્પતી લીધે તથા ગોળી ખનાવવાની રીત મલી હતી, જે તઈયાર ખનાવી રાખવામાં આવે છે, અને જેઓ તે માટે માંગણી કરે, તેમને દક્ષ એકજ ઓલીએ અપાય છે કે, તમારે એ ગોળીના વચણસ માટે કાંઈપણ પછસા મેળવવા નહિ, યાને કાંઈએ દામ. એક જીડી સરખીએ, તેનાં વચણસનાં બદલામાં, ઝેર લાગેલા દ દી પાસેથી લેવી નહીં બસ આટલીજ વાત.

આ ગોળી ખાવાની નથી, પણ દક્ષ લાંગી જુદા કરી તે મૂકાને ડોઈક નંદરોસત માણસનાં મોઢાંનાં રસમાં મેળવવી, યા તો પાણીમાં, યા લીમાં અથવા મધમાં ભેલી, જેના સર્પના ડંસ લાગે હોય, તે મનુષ્યની આંખોમાં દક્ષ આંજવી યાને લગાડવાની છે.

જે માણસ તે દરદીની આંખોમાં આંજે, તેને આંજ રહ્યા પછી દક્ષ મોટા સાદે દરદીને સલાહ કરતા હોય તેમ પુછવું, કે 'તું' કોણ છે ?'

ઈંગ્લાંડનો એક મહાન ફીઝીશીયન સીદેનહામ શું કહી ગયો છે ?

ધ્વાદશ માટે વૃદ્ધ ડાક્ટરો, કે જેમાંના કેટલાકો તો “વૈદાના” નામીયા પ્રેક્ષકો અને અંતઃકર્તાઓ છે, અને જેમના પુસ્તકો આજની મેડીકલ કોલેજોમાં અભ્યાસ તરીકે વપરાય છે, તેઓ પોતાના પાકટ અનુભવ પછી શું કહે છે કે ધ્વાદશી કોમ સાબળ થતાં નથી—તેના ઘણાક જાણવાળેા દાખલાઓ મારી “જીવનશક્તિનું અધારણ”ની પુસ્તકમાં આપેલાં છે, તે ઉપર વાચનાનું લક્ષ જેથી, અતરે માત્ર એક જ મત આ મહાન ડાક્ટર શું કહી ગયો છે તે આપુ છું.—

Dr. Sydenham, one of England's great physicians, lay dying in 1689. Relatives friends and pupils stood about his bedside. They wept—when he told them calmly that he was content to die, since he left behind three physicians greater than he.

The by-standers looked at him in amazement. Could there be even one physician greater than the famous Sydenham ?

One of the pupils questioned softly but wonderingly.

Three? Who are they ?”

Sydenham's dimming gaze roved over the faces of his hearers as he slowly feebly replied.

“The Three Greatest Physicians are Air, Water, and Exercise ?”

ઈંગ્લાંડનો એક પ્રખ્યાત થયેલો ડાક્ટર સીદેનહામ મોતને ખીંછાને પડ્યો હતો. તેની આસપાસ તેના સગાજાણાંઓ દોરતો અને શાગેરો ઉભાં હતા. તેઓ રડતા હતા, જ્યારે તેણે શાંતિથી તેમને કહ્યું કે હવે હું ખુશીથી મરીશ, કારણકે મારી પાછળ ત્રણ મારા કરતા મોટા ફીઝીશીયનો હું છોડી જઈ છું.

ત્યા ઉભેલા સઘળાં માણસો તેની તરફ અન્યખીથી જોવા લાગ્યા અને વિચારમાં પડ્યા કે પ્રખ્યાત સીદેનહામ કરતાં એકબી ડાક્ટર વધુ મોટા ઇંગ્લાંડમાં છે કે ?

એક શર્ગેદ હિંમત કરી ધિમેથી સવાલ કર્યો, “ત્રણ ? તેઓ કોણ છે ?”

સીદેહામે પોતાની ઝાંખી પડતી આંખો ત્યાં ઉભેલા સઘળાં માણસો તરફ ફેરવી ધિમેથી જવાબ આપ્યો:-

“ત્રણ સઉથી મોટા ફીઝીશીયનો તે હવા પાણી અને કસરત”.

તો તુરત જવાબ મળશે કે ‘હું ફલાણી જાતનો (સર્પ) છું’ અગર જવાબ ન આપે, તો ફરી પેલો રસ આંખમાં આંજવો. આમ બે ચાર વાર લગાડ્યા પછી જરૂર જવાબ મળશે, જેવું આ થયું, કે એહર ઉતરી જેઈ મનુષ્ય બેશુધ્ધીમાં હશે, તે તુરત શુધ્ધીમાં આવી ઉઠી બેસશે.

આ તદ્દન ખાત્રીપુર્વક ઈલાજ છે, આમ મને મારા એક ઘણા બુના મીત્ર, જેવણ મુરડા જનજીરાના રહેવાસી છે, તેમના તરફથીજ નામ નીચાણ સાથે આ હકીકત મલી છે, એટલે આ મારૂ પુસ્તક છપાતું હતું, તો એ વીધે પણ આ કીમતી ખખર જનલોકો માટે છાપી છે, કે સડને ખખર પડે તે તેના લાભ મેળવે.

નોટ—આ ગોળીની વધુ ખુબી મારે કહે છે, કે તે જનાવરને પણ સરપ ડર્યો હોય તો તેને પણ આ ગોળીથી જીવતદાન મલી શકે છે. તેમજ બીજા જાતુઓ, કે પ્રાણીનાં ડંખથી ઠેક હડખાં કુતરાનાં કરડવા ઉપર પણ આ ગોળીની શુભ અસર કરે છે.

ખુદ જે શેઠ ચીમાજી, આ ગોળી આપે છે તેમનું પણ પોતાનું પત્ર મને મલ્યું છે. જેથી જે કાઠને એ ગોળીની દરકાર હોય તેઓએ ત્યાંજ પરભારા લખી મંગાવી લેવી. હમને કાઠએ લખ્યું કે પુછાવવું નહી.

હેથ હોમ,
(સાંટાકરઝ.)

બે. પી. માદન.